

RELACIÓN DE LOS AGENTES SOCIALES CON EL ÍNDICE DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESCOLARES DE 10 A 16 AÑOS DE LAS URBES GALLEGAS

Autora: MÓNICA MOURELLE ZAS

Tesis de doctorado UDC / Año 2014

Directores: Dr. D. Miguel Ángel González Valeiro

Dra. Dña. Belén Toja Reboredo

Departamento de Educación Física e Deportiva



D. MIGUEL A. GONZÁLEZ BALEIRO, Doctor en Ciencias de la Educación y Dña. BELÉN TOJA REBOREDO, Doctora en Educación Física, ambos profesores titulares del Departamento de Educación Física y Deportiva de la Universidade da Coruña.

HACEN CONSTAR:

Que la Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Dña. Mónica Mourelle Zas, ha realizado bajo su dirección el trabajo titulado “RELACIÓN DE LOS AGENTES SOCIALES CON EL ÍNDICE DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESCOLARES DE 10 A 16 AÑOS DE LAS URBES GALLEGAS”, el cual reúne todas las condiciones para ser defendido y optar al grado de Doctor en Deporte, Educación Física y Ocio Saludable.

Y para que así conste, lo firman en A Coruña, a 4 julio de 2014

Mónica Mourelle Zas

Agradecimientos

Si algo he aprendido a lo largo de la realización de este trabajo es la importancia de los agentes sociales en cualquier aspecto que llevamos a cabo a lo largo de nuestra vida.

Es por ello que este apartado se hace relevante para el que lo escribe y algo extenso para el que lo lee sin haber participado en el proceso.

En primer lugar quiero agradecer a mis tutores Miguel González Valeiro y Belén Toja Reboredo por su dedicación y la atención prestada a lo largo de los años de doctorado y especialmente en la realización de este trabajo, por aportar sus conocimientos y sobre todo por saber entender mis tiempos de trabajo.

Al grupo de investigación por compartir muchos momentos de dudas, trabajo y mucho trabajo, en especial a Núria Freire por ser la mejor compañera de un trabajo de estas características y a Marián Fernández Villarino por su tiempo y consejos

A cada uno de las/los participantes en el estudio, por hacerlo posible.

Siempre que leía este apartado en una tesis me parecía prescindible, ahora y desde hace un tiempo me parece no sólo necesario sino escueto.

Si hoy escribo estas palabras es porque desde el principio he contado con el apoyo y las ayudas de todas/todos y cada una/o de las y los docentes que han aportado algo a alguno de mis trabajos a lo largo de los años de estudio.

Y a mi familia, por ser un agentes social capaz de hacerme llegar hasta aquí y haberse adaptado a mis horarios y trabajos de forma siempre positiva.

Gracias a todas y todos.

Resumen

RELACIÓN DE LOS AGENTES SOCIALES CON EL ÍNDICE DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESCOLARES DE 10 A 16 AÑOS DE LAS URBES GALLEGAS

La preocupación por el estilo de vida de la población en general y de los jóvenes (adultos del futuro) en particular, es compartida en múltiples países, dando lugar a un gran número de estudios que pretenden analizar estos estilos de vida para posteriormente desarrollar programas de intervención buscando una sociedad más saludable.

El problema objeto de nuestro estudio atiende a la descripción de características referidas al estilo de vida de los escolares de Primaria y Secundaria (10 a 16 años) de las ciudades gallegas en relación con su índice de actividad física, estableciendo si existe relación con los agentes sociales (madres/padres, grupo de amigos y escuela).

Se trata de un estudio de metodología descriptiva con encuestas a estudiantes y sus padres/madres, donde segmentando la muestra estudiada según el índice de actividad física finlandés (PAI) se analizan hábitos de sueño y alimentación, ocupación del tiempo de ocio y la relación con los agentes sociales (madres/padres, iguales y escuela/asignatura de Educación Física).

Por último, se demuestra la relación entre la actividad física y las variables estudiadas por lo que esta investigación podrá contribuir al diseño y desarrollo de programas que fomenten el inicio, adherencia y mantenimiento en las actividades físicas y deportivas, mejorando así el estilo de vida de los niños/niñas incluidos en estos nuevos programas.

Resumo

RELACIÓN DOS AXENTES SOCIAIS CO ÍNDICE DE PRÁCTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA DOS ESCOLARES DE 10 A 16 ANOS DAS URBES GALEGAS

A preocupación polo estilo de vida da poboación en xeral e dos mozos (adultos do futuro) en particular, é compartida en múltiples países, dando lugar a un gran número de estudos que pretenden analizar estes estilos de vida para posteriormente desenvolver programas de intervención buscando unha sociedade máis saudable.

O problema obxecto do noso estudo atende á descrición de características referidas ao estilo de vida dos escolares de Primaria e Secundaria (10 a 16 anos) das cidades galegas en relación co seu índice de actividade física, establecendo se existe relación cos axentes sociais (nais/pais, grupo de amigos e escola).

Trátase dun estudo de metodoloxía descritiva con enquisas a estudantes e os seus pais/nais, onde segmentando a mostra estudada segundo o índice de actividade física finlandés (PAI) analízanse hábitos e soño e alimentación, ocupación do tempo de lecer e a relación cos axentes sociais (nais/pais, iguais e escola/materia de Educación Física).

Por último, demóstrase a relación entre a actividade física e as variables estudadas polo que esta investigación poderá contribuír ao deseño e desenvolvemento de programas que fomenten o inicio, adherencia e mantemento nas actividades físicas e deportivas, mellorando así o estilo de vida dos nenos/nenas incluídos nestes novos programas.

Abstract

RELATIONSHIP BETWEEN THE SOCIAL AGENTS WITH THE STUDENTS OF 10 TO 16 YEARS OF GALICIAN CITIES PHYSICAL ACTIVITY PRACTICE INDEX

The concern by the lifestyle of general population and young people (adults of the future) in particular, is shared in many countries, leading to a large number of studies that seek to analyze these lifestyles to further develop programs intervention looking for a healthier society.

The object of our study deals with the description of characteristics relating to the lifestyle of the Primary and Secondary school (10-16 years) of the Galician cities in relation to their physical activity index, establishing a possible relationship with social agents (fathers/mothers, peers and school).

This is a descriptive study methodology surveys to students and their mothers/fathers, where segmenting the sample according to the Finnish physical activity index (PAI) sleeping and eating habits, leisure time occupation and relationship are analyzed social agents (fathers/mothers, peers and school/subject of Physical Education).

Finally, it demonstrates the relationship between physical activity and the studied variables by what this research may contribute to design and development programs promoting the initiation, maintenance and adherence in sport and physical activity, improving lifestyle of boys/girls enrolled in these new programs.

Índice

Índice.....	IV
Índice de Figuras.....	VII
Índice de Tablas.....	X
Índice de Abreviaturas.....	XVI
INTRODUCCIÓN.....	17
1. Presentación	17
2. Planteamiento general del Problema.....	18
3. Relevancia del Problema	19
4. Antecedentes y estado actual del tema	20
5. Objetivos generales de la Investigación.....	23
6. Estructura de la Investigación.....	23
CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO.....	25
1.1. Estilo de vida saludable. Importancia de la práctica de actividad física.....	27
1.1.1 Salud.....	27
1.1.2 Determinantes de la salud.....	28
1.1.3. Estilo de vida activo.....	32
1.1.4. La práctica de actividad física	34
1.1.5. Índices de medición de la actividad física.....	36
1.1.5.1 Índice PAI	37
1.1.5.2 Índice de actividad física recomendado por la OMS.....	38
1.2. La práctica de actividad física en la población adulta y en la población escolar a nivel internacional, estatal y autonómico	39
a) Actividad física vigorosa:	39
b) Actividad física moderada:.....	43
c) Actividad física ligera:.....	48
1.3. Los agentes sociales y estilo de vida	59
1.3.1. Teorías de la socialización.....	59
1.3.2 Socialización y estilo de vida	62
1.3.3. Influencia de los diversos agentes sociales.....	65
1.3.3.1 Familia	65
1.3.3.2 Escuela.....	68
a) La educación para la salud en el ámbito escolar.....	70
b) La clase de educación física	74
1.3.3.3 El grupo de iguales	76
1.3.3.3.1. Papel de los compañeros o grupo de iguales	77
1.3.4. Iniciación, adherencia y abandono de la práctica deportiva	80
1.3.4.1. Iniciación y adherencia a la práctica deportiva y los agentes sociales.....	80
1.3.4.2. Motivos de abandono de la práctica deportiva.....	81
CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO	84
2.1. Objetivos de la investigación	84
2.2. Variables	85
2.3. Metodología.....	86
2.3.1. Población y muestra.....	87
2.3.2. Técnica empleada en la recogida de datos	90
2.3.2.1. Descripción de los cuestionarios	92
2.3.2.1.1. Cuestionario de escolares.....	92
2.3.2.1.2. Cuestionario de padres/madres.....	94

2.3.2.2. Validez y fiabilidad del cuestionario	96
2.3.3. Análisis estadístico	98
CAPÍTULO 3. RESULTADOS	100
3.1 Características de los escolares en función del índice de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas	100
3.1.1 Índice de actividad física	100
3.1.2. Hábitos de sueño	105
3.1.3. Hábitos alimenticios.....	107
3.1.3.1. Comidas diarias y lugar de realización.....	107
3.1.3.2. Consumo de diferentes alimentos.....	109
3.1.3.2.1 Consumo de zumo de frutas.....	109
3.1.3.2.2 Vegetales.....	110
3.1.3.2.3 Consumo de pan	112
3.1.3.2.4 Consumo de leche	113
3.1.3.2.5 Consumo de carne.....	114
3.1.3.2.6 Consumo de fruta	115
3.1.3.2.7 Otros	117
3.1.4 Actividades que realizan en su tiempo de ocio en función del índice de actividad física	118
3.1.4.1 Escuchar música.....	119
3.1.4.2. Practicar deporte dirigido por un entrenador	122
3.1.4.3. Participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles	125
3.1.4.4. Asistir a acontecimientos deportivos.....	128
3.1.4.5. Practicar deporte no dirigido por un entrenador.....	131
3.1.4.6. Jugar a las cartas o videojuegos.....	135
3.1.4.7. Ir a bailar de noche.....	139
3.1.4.8. Participar en trabajos de voluntariado o sociales	141
3.1.4.9. Otros.....	143
3.2 Agentes socializadores	143
3.2.1 Personas que influyen en el inicio de la práctica de actividad física	144
3.2.2 Madres/Padres.....	147
3.2.2.1 Práctica de actividad física de padres/madres y su relación con el índice de actividad de los escolares.....	150
3.2.2.2 Titulación académica de las/los madres/padres y práctica de actividad física.....	154
3.2.2.3 Percepción de salud de las/los madres/padres y la práctica de actividad física de los escolares.....	159
3.2.5. El grupo de iguales.....	164
3.2.5.1. Practicar deporte con amigos.....	164
3.2.5.2. Práctica de las/los amigas/amigos	165
3.2.6. Escuela y clase de educación física	167
3.2.6.1. Pensamiento hacia la escuela en función del índice de actividad física.....	168
3.2.6.2. Pensamiento hacia las clases de educación física.....	170
3.2.6.3. Participación en el deporte escolar.....	171
CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN	175
4.1 Características de los escolares en función del índice de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas atendiendo a la relación de su índice de actividad física con el género, edad/curso, ciudad y tipo de centro.	176
4.1.1 Índice de actividad física.....	176
4.1.2 Hábitos de vida.....	180
4.2 Agentes socializadores	184
4.2.1 Evaluación de los determinantes sociales que inician a los escolares en la práctica de actividades físico-deportivas.....	184
4.2.2 Relación entre el nivel de práctica de actividad física de padres/madres y su relación con el índice de actividad de los escolares.....	186
4.2.3 Relación entre el nivel de estudios y percepción de la salud de las/los madres/padres con el índice de actividad física.	189
4.2.4 El papel del grupo de iguales.....	190
4.2.5 La relación entre las conductas de los escolares hacia la escuela y hacia la clase de	

educación física en función de su índice de actividad física.....	191
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES	193
1. El índice PAI	193
2. Hábitos de sueño y alimentación	194
3. Ocupación de su tiempo de ocio	194
4. Relación entre el PAI y los agentes sociales.....	194
CAPÍTULO 6. LIMITACIONES DEL PROYECTO Y PROPUESTAS DE FUTURO.....	196
CAPÍTULO 7. BIBLIOGRAFÍA.....	198
ANEXOS.....	I
Anexo I. Cuestionario de los escolares	I
Anexo II. Cuestionario de padres.....	XII

Índice de Figuras

Fig. 1.1 (p. 29) Contribución potencial a la reducción de la mortalidad de los diferentes condicionantes de la salud, en relación a la asignación de recursos. (Dever, 1976)

Fig 1.2 (p. 30) Modelo social recogido en (Ministerråd Nordik, 2009)

Fig 1.3 (p. 31) Importancia del contexto y el entorno afectivo en la salud infantil. Adaptado de Szilagyi(1998)

Fig.1.4 (p. 33) Definición de hábitos de vida: los hábitos de vida son el conjunto de conductas adaptativas que conforman el estilo de vida y que dependen y están determinadas por la relación entre las características biopsicosociales y el contexto ecológico. (Lalonde, 1981)

Fig.1.5 (p. 40) Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ningún día de actividad física intensa. EU15= Media europea (European Commission, 2014)

Fig.1.6 (p. 41) Comparación entre el eurobarómetro del 2003 y del 2014 en relación al número de días que realiza ejercicio físico vigoroso a la semana (European Commission, 2014)

Fig. 1.7 (p. 43) Tiempo empleado en la realización de ejercicio físico intenso. (European Commission, 2014)

Fig.1.8 (p. 44) Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ningún día de actividad física moderada. EU15= Media europea (European Commission, 2014)

Fig.1.9 (p. 45) Comparación entre el eurobarómetro del 2003 y del 2014 en relación al número de días que realiza ejercicio físico moderado a la semana (European Commission, 2014)

Fig.1.10 (p. 47) Tiempo dedicado al ejercicio físico moderado por sesión (European Commission, 2014)

Fig.1.11 (p. 48) Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ningún día de actividad física ligera. EU15= Media europea (European Commission, 2014)

Fig.1.12 (p. 49) Comparación entre el eurobarómetro del 2003 y del 2014 en relación al número de días que realiza ejercicio físico ligero a la semana (European Commission, 2014)

Fig.1.13 (p. 51) Tiempo dedicado al ejercicio físico ligero por sesión (European Commission, 2014)

Fig 1.14. (p. 53) Nivel de sedentarismo por edad en España. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig. 1.15 (p. 54) Actividad física en España de los 15 a los 69 años estratificada por sexo. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig 1.16 (p. 56) Sedentarismo en España en función de la edad. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig 1.17 (p. 56) Evolución entre 2002 y 2006 del nivel de actividad física en chicos y chicas españoles de todas las edades. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) OMS, 2006

Fig 1.18 (p. 57) Sedentarismo por Comunidades Autónomas ambos sexos (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig 1. 19 (p. 58) Sedentarismo en hombres por Comunidades Autónomas. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig 1.20 (p. 58) Sedentarismo en mujeres por Comunidades Autónomas. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig 1.21 (p. 59) Sedentarismo en Galicia en ambos sexos. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

Fig 1.22 (p. 63) Entornos de la práctica de actividad física.(Ministerio de Sanidad y política social, 2007)

Fig 1.23 (p. 67) Práctica deportiva de las/los madres/padres. (Latorre et al., 2009, p. 17)

Fig. 3.1 (p. 104) Índice de actividad de los escolares en función del curso.

Índice de Tablas

Tabla.1.1 (p. 42) Ejercicio físico intenso por semana en función del genero, la edad el nivel educativo y la situación laboral (European Commission, 2014)

Tabla.1.2 (p. 46) Ejercicio físico moderado por semana en función del genero, la edad el nivel educativo y la situación laboral (European Commission, 2014)

Tabla.1.3 (p. 50) Ejercicio físico ligero por semana en función del genero, la edad el nivel educativo y la situación laboral (European Commission, 2014)

Tabla 1.4 (p. 55) Evolución del sedentarismo en tiempo libre en España por grupos de edad. (Ministerio de Sanidad y Política Social y Instituto Nacional de Estadística, 2007)

Tabla 2.1. (p. 85) Distribución de las variables estudiadas en alumnas/os

Tabla 2.2 (p. 86) Distribución de las variables estudiadas para madres/padres

Tabla 2.3 (p. 88) Distribución de la muestra obtenida por provincia y por ciudad

Tabla 2.4 (p. 88) Distribución de la muestra en función del curso académico

Tabla 2.5 (p. 88) Distribución de la muestra en función al nivel de estudios de los escolares

Tabla 2.6 (p. 89) Distribución de la muestra en función del tipo de centro en el que estudian

Tabla 2.7 (p. 89) Distribución de la muestra en función del género de los escolares

Tabla 2.8. (p. 90) Distribución de la muestra de madres/padres en función de las ciudades gallegas analizadas

Tabla 2.9. (p. 90) Distribución de la muestra de Madres en función de las ciudades gallegas analizadas

Tabla 2.10 (p. 94) Distribución de las variables estudiadas en el cuestionario de alumnas/os en función de las preguntas.

Tabla 2.11 (p. 96) Distribución de las variables estudiadas en el cuestionario de madres/padres en función de las preguntas

Tabla 3.1 (p. 101) Índice de Actividad Física entre los escolares de las principales ciudades gallegas.

Tabla 3.2 (p. 101) Índice de actividad de los escolares en función de la Ciudad de residencia

Tabla 3.3 (p. 102) Índice de actividad de los escolares en función del género

Tabla 3.4 (p. 102) Índice de actividad física de los escolares en función del nivel de estudios que cursan

Tabla 3.5 (p. 103) Índice de actividad de los escolares en función del curso

Tabla 3.6 (p. 104) Índice de actividad de los escolares en función del tipo de Centro.

Tabla 3.7 (p. 106) Horas de sueño en función del índice PAI

Tabla 3.8 (p. 107) Relación de alimentos manejados en la encuesta.

Tabla 3.9 (p. 107) Consumo de desayuno

Tabla 3.10 (p. 108) Lugar de ingesta del desayuno en función del índice de actividad física.

Tabla 3.11 (p. 110) Consumo de zumo de frutas en función del Índice PAI

Tabla 3.12 (p. 111) Consumo de Vegetales en función del índice PAI

Tabla 3.13 (p. 112) Consumo de Pan en función del Índice PAI

Tabla 3.14 (p. 113) Consumo de Leche en función del índice PAI

Tabla 3.15 (p. 115) Consumo de Carne en función del índice PAI

Tabla 3.16 (p. 116) Consumo de Fruta en función del índice PAI

Tabla 3.17 (p. 118) Relación de actividades de tiempo de ocio incluidas en el cuestionario

Tabla 3.18 (p. 120) Importancia de escuchar música en función del índice PAI

Tabla 3.19 (p. 121) Escuchar música en función del índice PAI

Tabla 3.20 (p. 123) Importancia de la práctica de deporte con entrenador en función del índice PAI

Tabla 3.21 (p. 124) Práctica de deporte con entrenador en función del índice PAI

Tabla 3.22 (p. 126) Importancia de la participación en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles en función del índice PAI

Tabla 3.23 (p. 127) Participación en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles en función del índice PAI

Tabla 3.24 (p. 129) Importancia de asistir a acontecimientos deportivos en función del índice PAI

Tabla 3.25 (p. 130) Asistir a acontecimientos deportivos en función del índice PAI

Tabla 3.26 (p. 132) Importancia de la práctica de deporte no dirigido por un entrenador en función del índice PAI

Tabla 3.27 (p. 133) Importancia de la práctica de deporte no dirigido por un entrenador en función del índice PAI y el nivel de estudios entre la muestra

masculina

Tabla 3.28 (p. 134) Práctica de deporte no dirigido por un entrenador en función del índice PAI

Tabla. 3.29 (p. 135) Importancia de Jugar a las cartas o videojuegos en función del índice PAI

Tabla 3.30 (p. 136) Jugar a las cartas o videojuegos en función del índice PAI

Tabla. 3.31 (p. 137) Importancia de Jugar a las cartas o videojuegos en función del índice PAI y el nivel de estudios

Tabla 3.32 (p. 139) Importancia de ir a bailar de noche en función del índice PAI

Tabla 3.33 (p. 140) Ir a bailar de noche en función del índice PAI

Tabla 3.34 (p. 141) Importancia de participar en trabajos de voluntariado o sociales

Tabla 3.35 (p. 142) Participar en trabajos de voluntariado o sociales

Tabla 3.36 (p. 144) Personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física

Tabla 3.37 (p. 145) Personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física en función del PAI

Tabla 3.38 (p. 146) Personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física en función del nivel académico

Tabla 3.39 (p. 148) Practica deportiva del padre en función del índice PAI

Tabla 3.40 (p. 149) Practica deportiva de la madre en función del índice PAI

Tabla 3.41 (p. 150) Practica de actividad físico deportiva por parte del padre

Tabla 3.42 (p. 150) Duración de la actividad físico deportiva del padre.

Tabla 3.43 (p. 151) Practica de actividad físico deportiva por parte de la madre

Tabla 3.44 (p. 151) Duración de la actividad físico deportiva de la madre.

Tabla 3.45 (p. 152) Relación de días de práctica de actividad física entre padres y madres en función del índice PAI de los hijos

Tabla 3.46 (p. 153) Porcentaje de padres que participan en competiciones deportivas

Tabla 3.47 (p. 153) Participación del padre a nivel competitivo en función del índice PAI

Tabla 3.48 (p. 154) Porcentaje de madres que participan en competiciones deportivas

Tabla 3.49 (p. 155) Nivel de estudios paterno en función del índice PAI

Tabla 3.50 (p. 156) Nivel de estudios paterno en función del índice PAI distribuidos por el nivel de estudios de las/los alumnas/os

Tabla 3.51 (p. 157) Nivel de estudios materno en función del índice PAI

Tabla 3.52 (p. 158) Nivel de estudios materno en función del índice PAI distribuidos por el nivel de estudios de las/os alumnas/os

Tabla 3.53 (p. 160) Pensamiento de los padres a cerca de su estado de salud en función del índice PAI

Tabla 3.54 (p. 161) Pensamiento de las madres a cerca de su estado de salud en función del índice PAI

Tabla 3.55 (p. 162) Clasificación de los padres en torno a la práctica de actividad físico-deportiva en función del índice PAI

Tabla 3.56 (p. 163) Clasificación de las madres en torno a la práctica de actividad físico-deportiva en función del índice PAI

Tabla 3.57 (p. 165) Práctica de Actividad Físico-Deportiva con amigos en función del índice PAI

Tabla 3.58 (p. 166) Consideración en relación a la práctica de actividad física de sus amigos en función del índice PAI

Tabla 3.59 (p. 167) Titularidad del centro en función del índice PAI

Tabla 3.60 (p. 168) Opinión en relación a la escuela en función del índice PAI

Tabla 3.61 (p. 169) Opinión en relación a la escuela en función del índice PAI filtrado por el nivel escolar

Tabla 3.62 (p. 170) Opinión sobre las clases de Educación Física en función del índice PAI

Tabla 3.63 (p. 172) Participación en el deporte escolar en función del índice PAI

Tabla 3.64 (p. 173) Número de entrenamientos semanales en función del índice PAI

Tabla 3.65 (p. 174) Relación de variables manejadas

Índice de Abreviaturas

Abreviatura	Significado
REAFES	Red Euroamericana de Actividad Física, Educación y Salud
AF	Actividad Física
OMS	Organización Mundial de la Salud
HELENA	Healthy lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence
PAI	Physical Activity Index, Índice de Actividad Física
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire, Cuestionario internacional de Actividad Física
VO ₂	Volumen de Oxígeno
FC	Frecuencia Cardíaca
RPE	Rating of Perceived Exertion
UE	Unión Europea
HBSC	Health Behaviour in School aged Children
LOGSE	Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo
LOMCE	Ley Orgánica para la mejora de la Calidad Educativa
LODE	Ley Orgánica reguladora del Derecho a la Educación
LOCE	Ley Orgánica de Calidad de la Educación
LOE	Ley Orgánica de Educación
RAE	Real Academia Española
ESO	Educación Secundaria Obligatoria
RTC	Residuo Tipificado Corregido

INTRODUCCIÓN

1. Presentación

A diario, madres/padres y profesoras/res de educación física nos preocupamos de transmitir a los escolares la necesidad de realizar una práctica de actividad física frecuente y suficiente para beneficiar su salud, junto con otros aspectos que acompañan un estilo de vida activo.

La preocupación por el estilo de vida de la población en general y de los jóvenes en particular es compartida en múltiples países, dando lugar a un gran número de estudios que pretenden analizar estos estilos de vida para posteriormente desarrollar programas de intervención buscando una sociedad más saludable. Es uno de esos estudios a nivel Europeo y Suramericano el que enmarca el presente trabajo, un proyecto de la Red Euroamericana de Actividad Física, Educación y Salud (REAFES) que nos presenta en 2009 la posibilidad de conocer, en las principales ciudades gallegas, diferentes facetas referidas al estilo de vida, la práctica y el abandono de actividad física.

Este estudio busca que los resultados puedan contribuir al diseño y desarrollo de programas que fomenten el inicio, adherencia y mantenimiento en las actividades físicas y deportivas, mejorando así el estilo de vida de las/os niñas/niños incluidas/os en estos nuevos programas.

Con el desarrollo de este trabajo de investigación buscamos concretar las características de los estudiantes en función del índice de práctica de actividad física y los diferentes agentes sociales que influyen en la práctica de actividad física y en el estilo de vida, constataremos el peso de la familia, centro educativo, clase de educación física y grupo de iguales.

La determinación de los conceptos estilo de vida en relación con la salud y el comportamiento en la actividad física son claramente complejos y multifactoriales, ya que están formados por varios aspectos como la estructura cognoscitiva y el estatus fisiológico del individuo, su historia, su apoyo social, así como las normas y

legislación social.

Los determinantes (correlatos) sociodemográficos y medioambientales de la actividad e inactividad física están referidos al género, a la edad, a la residencia, a la participación en el programa de Educación Física escolar, a la utilización de centros de recreación de la comunidad, al estatus socioeconómico y al grupo étnico al que pertenece el sujeto (Gordon-Larsen, McMurray, y Popkin, 2000). En este estudio se abarcan muchos de estos determinantes (correlatos) fundamentales para la descripción del estilo de vida, centrándonos en los agentes sociales.

En la búsqueda de un trabajo efectivo con los jóvenes se plantea en primer lugar conocer características concretas referidas a los estilos de vida de las/los alumnas/os desde los 10 a los 16 años y la posible correlación con las características de su entorno social, especialmente sus familias y centro educativo. El análisis inicial es determinante para poder informar, organizar y desarrollar una acción preventiva en relación con la salud, con el consecuente compromiso, acción y cooperación de centros educativos y familias.

2. Planteamiento general del Problema

El Problema objeto de nuestro estudio atiende a la descripción de características referidas al estilo de vida de los escolares de Primaria y Secundaria (10 a 16 años) de las ciudades gallegas en relación con su índice de actividad física, estableciendo si existe relación con los agentes sociales (padres/madres, grupo de amigos y escuela).

Se trata de un estudio de metodología descriptiva para analizar la realidad de la población gallega en relación a la actividad física realizada por los escolares y sus familias.

Si bien a nivel europeo se han desarrollado varios estudios que analizan el índice de actividad física de los escolares, es escasa la información existente en nuestro país y nuestra Comunidad Autónoma en particular. Esta falta de información, no permite

tomar decisiones estratégicas de cara a la planificación a largo plazo de proyectos encaminados a optimizar la Actividad Física de los escolares.

Las políticas educativas han de basarse en estudios y documentos que sienten las bases de la situación actual y de los futuros proyectos formativos y planes de actuación. Es en este sentido que se hace fundamental conocer el nivel de Actividad Física de nuestros escolares para de este modo incidir, en caso de que sea necesario, en planificaciones que mejoren dicho nivel.

A través de la descripción y análisis de los resultados, estaremos en disposición de determinar el nivel de índice de actividad física de los escolares y los agentes sociales claves en su desarrollo, para de este modo poner en relevancia los puntos clave que se deberían tener en cuenta para mejorar la situación actual.

3. Relevancia del Problema

Cuando un investigador se plantea un problema, debe asegurarse de que éste sea lo suficientemente importante como para dedicarle el esfuerzo y el tiempo que exige (Colas y Buendía, 1992); a continuación expondremos las razones por las que el estudio que proponemos es susceptible de ser investigado:

- La importancia que presenta el binomio sedentarismo-actividad física en relación a la salud y en particular en relación con las enfermedades no transmisibles (ENT) consideradas actualmente la epidemia del Siglo XXI esta fuertemente documentada, por lo que se hace necesario conocer la realidad actual en nuestra Comunidad Autónoma.
- Hasta el día de hoy, no existe ningún estudio en la Comunidad Autónoma de Galicia en el que se analice el Índice de Actividad Física que realizan los escolares de 10 a 16 años y su relación con los correlatos sociales.

- La posibilidad, una vez definido el estado de la situación, de modificar y adaptar los programas de actuación social en relación al sedentarismo y la promoción de la salud, para responder de la mejor manera posible a las necesidades de la sociedad actual.

Estudios longitudinales (Ruiz Juan, García Montes, y Piéron, 2009) encuentran relaciones significativas entre la práctica de actividad física en la adolescencia y su mantenimiento en la edad adulta. Siendo importante por tanto, el estudio que presentamos pues parece que el alumnado que muestre un índice adecuado de actividad física será susceptible de mantenerlo en la edad adulta, dándonos datos relevantes para el futuro.

Teniendo en cuenta lo anterior, creemos que nuestro estudio puede conducirnos a nuevas investigaciones tales como las que se realizan dentro del ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en las que se estudian aspectos referentes a la aplicación de diferentes programas de intervención.

Por otro lado, al afrontar el problema de estudio desde una metodología que nos permite realizar un análisis de datos cuantitativos (cuestionario) lo convierte en un problema investigable. Del mismo modo, nos gustaría señalar que es un trabajo adaptado a nuestras posibilidades, puesto que buscamos conocer una realidad que nos rodea como docentes de la Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria de la Xunta de Galicia.

4. Antecedentes y estado actual del tema

Muchos de los estudios realizados hasta ahora se centraban en los problemas derivados de la falta de actividad física. En el ámbito internacional resalta el estudio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Currie et al., 2012) que incluye los países de la Unión Europea, más Estados Unidos y Canadá. Como puntualizaciones más notorias del mismo resaltamos que:

La actividad física (AF, en adelante) de los adolescentes es baja, como media realizan AF moderada la mitad de los días recomendados, situándose estas cifras en España en niveles inferiores a la media internacional.

El incremento de la edad de los sujetos lleva consigo un descenso en la práctica de AF y directamente un aumento del sedentarismo. Remarcándose más esta casuística entre los adolescentes españoles.

Los datos relativos a España revelan, según las encuestas de salud de carácter nacional, que en torno a los 12-13 años se produce un aumento de las conductas sedentarias, haciéndose más pronunciado entre las chicas.

Ante los datos recogidos de falta de actividad física encontramos que existen recomendaciones sobre la cantidad de actividad física recomendada basadas en investigaciones epidemiológicas y otras de carácter experimental que difieren, obviamente, según la edad de los sujetos. Según las recomendaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) en el 2010, todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividad física en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

Podemos hablar de nuevos enfoques en lo referido a estudios de estilos de vida en población escolar, destacando los que tienen como objetivo desarrollar y armonizar metodologías innovadoras para la evaluación del estilo de vida de adolescentes europeos, con especial atención a aspectos relacionados con la nutrición y la práctica de actividad física, como es el estudio Europeo HELENA (Moreno et al., 2008). A la vez que surgen los estudios de investigación longitudinales europeos que examinan las relaciones que pueden tener los aspectos sociales y psicológicos con la previsión ("tracking") de algunas variables comportamentales o en relación con los hábitos de vida (Ruiz Juan et al., 2009). Estos estudios encuentran relaciones significativas entre la práctica de actividad física durante la infancia y adolescencia con la práctica de actividad física y su mantenimiento en la edad adulta. Balaguer (2002) comprueba que la actividad física en la adolescencia temprana conlleva comportamientos y actitudes positivas en lo referido a estilo de

vida saludable.

La adolescencia se manifiesta como una etapa clave para conseguir una práctica regular de actividad física en la edad adulta (Piéron, García Montes, y Ruiz, 2007); y se pretende analizar los estilos de vida de los adolescentes para posteriormente establecer planes de acción encaminados a la consecución de cambios estables en la población.

Además de la actividad física de los adolescentes, recogemos la influencia de los agentes sociales en esta actividad física. Respecto a los agentes sociales, son pocos los estudios nacionales al respecto, pero podemos destacar los siguientes datos encontrados en las diferentes comunidades autónomas en los últimos años:

- La mayoría de padres y madres en edad escolar creen conveniente que sus hijos realicen algún tipo de deporte (Guerrero, 2000). El 94% cree conveniente que los hijos realicen algún tipo de deporte extraescolar frente a un 2% que no lo cree positivo.
- La práctica deportiva de los escolares está relacionada con la práctica de las/los madres/padres (Casimiro Andújar y Piéron, 2000). Las/los hijas/os de madres/padres deportistas practican en mayor proporción que los de madres/padres no deportistas, especialmente cuando la madre es la que practica (Nuviala Nuviala, Ruiz Juan, y García Montes, 2003)
- No se trata de que las actividades se realicen en familia sino que algún miembro de la misma influya en la práctica junto con el estímulo de la actividad y otros agentes socializadores que harán afianzarse el joven a la actividad (Knop et al., 1998).
- La familia es el primer agente socializador, dado que la/el niña/o va moldeando sus conductas a partir de sus vivencias. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluye el clima y el dar oportunidades, ser modelos (Nuviala Nuviala, Ruiz Juan, y García Montes, 2007)

- La escuela como agente socializador y promotor de un estilo de vida activo corresponden con la escuela actual y sus últimas reformas educativas. Dentro de la escuela destacamos el papel de la/el profesora/profesor de educación física como agente motivador hacia un estilo de vida activo. (Cale y Almond, 1992)

5. Objetivos generales de la Investigación

1. Conocer las características de los escolares de Primaria y Secundaria (10 a 16 años) de las ciudades gallegas en relación con su índice de actividad física, atendiendo a la relación de su índice de actividad física con el género, edad/curso, ciudad y tipo de centro.

2. Analizar la relación de los agentes sociales (familia y escuela) con el índice de actividad física de los escolares de Primaria y Secundaria (10-16 años) de las principales ciudades gallegas

6. Estructura de la Investigación

El estudio se divide en siete apartados, un primer apartado que introduce y plantea el problema, en él que se recogen los conceptos de salud, estilo de vida y sus determinantes para profundizar en la práctica de actividad física (y el índice de actividad física) en la población de las urbes gallegas entre los 10 y los 16 años, haciendo referencia a la literatura científica pertinente. Una vez constatada la importancia de la práctica de actividad física dentro del estilo de vida saludable nos centramos en conocer los agentes sociales que llevan a los escolares a tener un nivel de práctica de actividad física saludable. Un segundo apartado recoge la metodología utilizada, centrándose en la metodología descriptiva, a través de la técnica de encuesta, explicando el procedimiento utilizado. El tercero está dedicado a los resultados, que a su vez, se dividen en dos apartados uno dedicado al índice

de actividad física del alumnado y otro dedicado a la influencia de los diferentes agentes sociales. El cuarto a la discusión de los datos que se corresponde con los objetivos planteados. El quinto apartado recoge las conclusiones. El sexto se dedica a las limitaciones del estudio y las nuevas inquietudes que pueden dar lugar a investigaciones en el futuro y finalmente el séptimo a la bibliografía

CAPÍTULO 1. MARCO TEÓRICO.

La preocupación por el estilo de vida de la población en general y de los jóvenes (adultos del futuro) en particular es compartida en múltiples países, dando lugar a un gran número de estudios que pretenden analizar estos estilos de vida para posteriormente desarrollar programas de intervención buscando una sociedad más saludable. Estudios como los de Lasheras (2001); Caspersen (2000); Viñas (2006); Sallis (2000); Montil (2005), Rodríguez Ordax (2006), entre otros analizan los porcentajes de práctica de actividad física como indicador de estilo de vida, describiendo tanto a la población adulta como la población juvenil.

La práctica de actividad físico-deportiva es estudiada desde diferentes ámbitos: la salud, el rendimiento, la educación, la ocupación de su tiempo de ocio, desde la perspectiva de la integración social. Son dos de estos ámbitos desde los que comenzamos nuestro estudio: la salud y su beneficio por la práctica de actividad física y su relación con la educación, pues realizamos el estudio en centros educativos y desde los centros y la asignatura de educación física se divulga esa relación práctica de actividad física-salud.

En este sentido, se nos presenta en 2009 la posibilidad de conocer, en las principales urbes gallegas, diferentes facetas referidas al estilo de vida, la práctica y el abandono de actividad física de los estudiantes gallegos, buscando que los resultados puedan contribuir al diseño y desarrollo de programas que fomenten el inicio, adherencia y mantenimiento en las actividades físicas y deportivas, mejorando así su estilo de vida.

El presente proyecto de investigación se enmarca dentro del proyecto de investigación de la REAFES (Red Euro americana de Actividade Física, Educación e Saúde) denominado "A obesidade na sociedade contemporánea Euro-Americana: situación actual, efectos da actividade física e propostas educativas de intervención". Éste engloba dos grandes áreas temáticas de investigación:

Área temática 1: Situación actual de la población en edad escolar: análisis y evaluación.

Área temática 2: Efectos de la actividad física programada y de la ingesta de nutrientes sobre diferentes indicadores de obesidad en diferentes poblaciones.

El estudio que presentamos se centra en el área que aborda la temática de la situación actual de la población en edad escolar: análisis y evaluación, y más concretamente en el análisis de los estilos de vida y los hábitos saludables en la población en edad escolar.

Desarrollando el trabajo apreciamos la relación entre diferentes agentes sociales y el Physical Activity Index (PAI) (Telama et al., 2005), constatando el peso de la familia, centro educativo, profesor y otros factores en la práctica de actividad física en particular y en el estilo de vida (Piéron, Ruiz, Venero, y Méndez, 2007 y Latorre et al., 2009).

Nuestra investigación pretende describir la situación actual y aportar elementos que nos permitan contribuir a desarrollar programas y estrategias que favorezcan el comienzo y la adhesión en la realización de actividades físicas y deportivas, con el objetivo de la mejora en los hábitos saludables de los jóvenes.

1.1. Estilo de vida saludable. Importancia de la práctica de actividad física

En este apartado explicamos los conceptos de salud, estilo de vida, práctica de actividad física y la relación entre los mismos, atendiendo a la evidencia científica de diferentes estudios.

1.1.1 Salud

La OMS expone unas directrices con el objetivo de conseguir el grado máximo de salud de la población (OMS, 2010), definiéndola como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades. El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica y social.

La definición de salud ha ido evolucionando a lo largo de los años. El concepto actual explica la salud desde el proceso adaptativo del hombre a su medio físico y social. Se trata de una adaptación dinámica al medio natural y socio-económico-cultural que nos rodea, la cual está considerada por múltiples factores que influyen sobre el estado de salud y que llamamos "determinantes de salud" (Palenzuela Paniagua, 2010).

Para conocer estos determinantes y su importancia nos remontamos a los modelos aparecidos en los años 70 que intentaban explicar la producción o pérdida de salud y sus determinantes (Gil, 2008):

- Modelo holístico de Laframboise (1973). Su esquema se desarrolló en el documento "Una nueva perspectiva de salud" (Lalonde, 1974).
- Modelo ecológico de Austin y Werner (1974). Acercando el concepto de salud al medio socioeconómico del sujeto.

- Modelo del bienestar de Travis (1975). Más recientemente reafirmado por Albuixech (2003) afirmando que no solo es importante los años que se vive, sino cómo se viven, es decir, no sólo se trata de vivir más años, sino de vivirlos en las mejores condiciones, con estado de salud adecuado, que permita vivir con calidad y con autonomía personal.

Para resumir todas estas teorías podemos concluir que el genotipo del individuo se desarrollaría a través de una serie de cambios, durante los que se adquiriría una resistencia para mejorar su salud, bajo la influencia de los hábitos perniciosos o beneficiosos, el estrés, las condiciones sociales, el medio ambiente, las circunstancias socioeconómicas, el sistema de cuidados sociales y de salud pública, así como los cuidados médicos que recibiera. La influencia interrelacionada de todos estos factores, cuando son favorables, llevarían al individuo a una mejor situación de salud y de calidad de vida (Palenzuela Paniagua, 2010).

1.1.2 Determinantes de la salud.

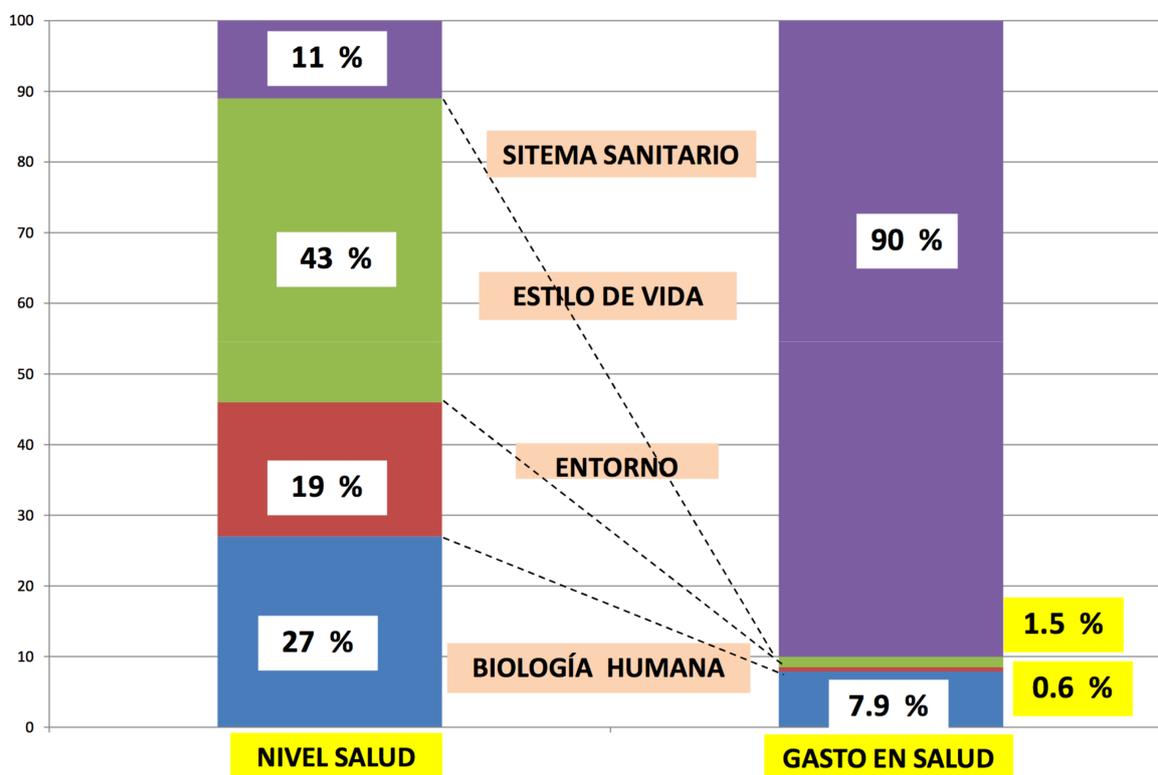
Tanto la salud como la enfermedad son altamente influenciadas por factores individuales, sociales, culturales, económicos y ambientales. Los determinantes de la salud, al igual que su definición, han ido evolucionando (Hernandez-Agudo et al., 2011).

Sintetizamos a continuación la evolución en la definición de los determinantes de la salud, comenzamos por el modelo de Lalonde de 1974 que recoge como determinantes de la salud:

1. Biología humana - Carga genética, envejecimiento.
2. Medio ambiente - Contaminación física, química, biológica, social y cultural
3. Estilos de vida y conductas de salud - Drogas, sedentarismo, nutrición, estrés, violencia.
4. Sistema de asistencia sanitaria – Tipo de servicios sanitarios, equidad y utilización de los mismos.

Posteriormente un nuevo modelo, (Dever, 1976), matiza los determinantes y el porcentaje de influencia de los mismos en la salud del individuo (figura 1.1):

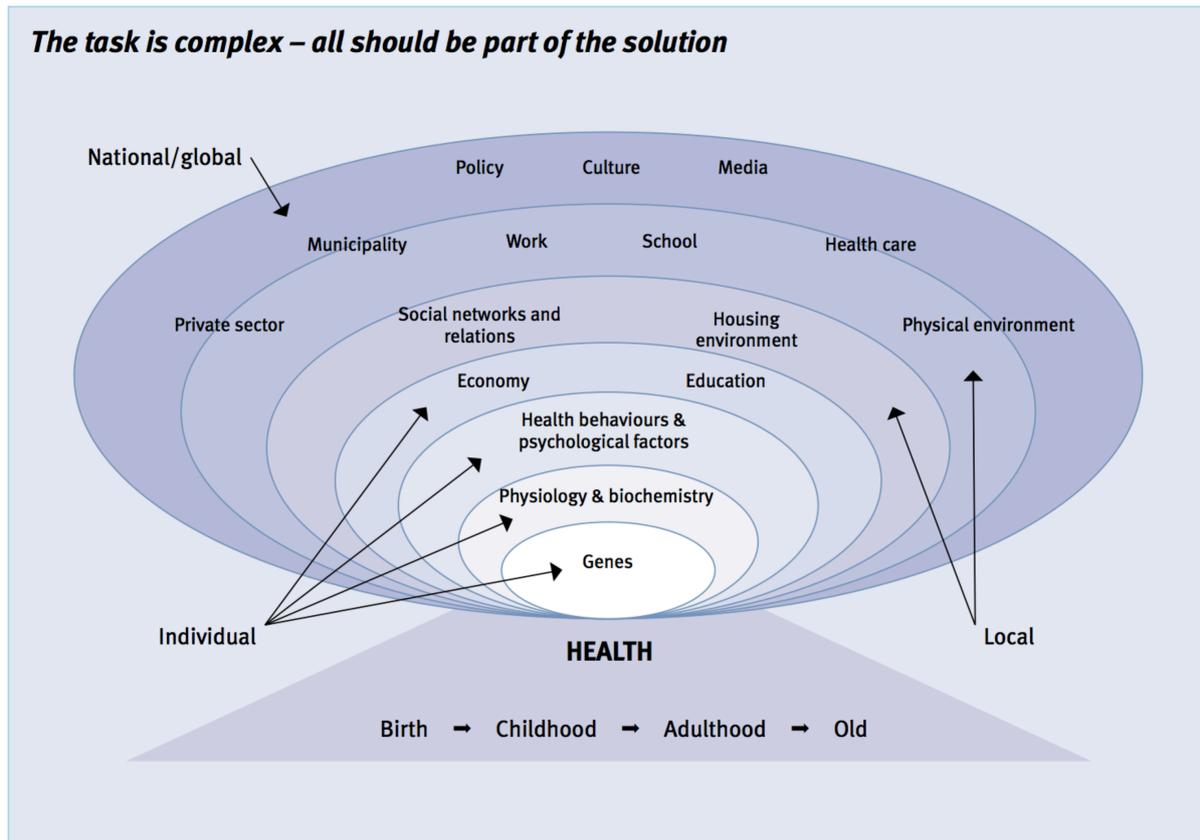
Fig. 1.1 Contribución potencial a la reducción de la mortalidad de los diferentes condicionantes de la salud, en relación a la asignación de recursos. (Dever, 1976)



Destacamos a partir de este modelo del 76 y posteriormente en los años 80, una mayor importancia del estilo de vida y del entorno, sumando ambos un porcentaje importante de reducción de la mortalidad.

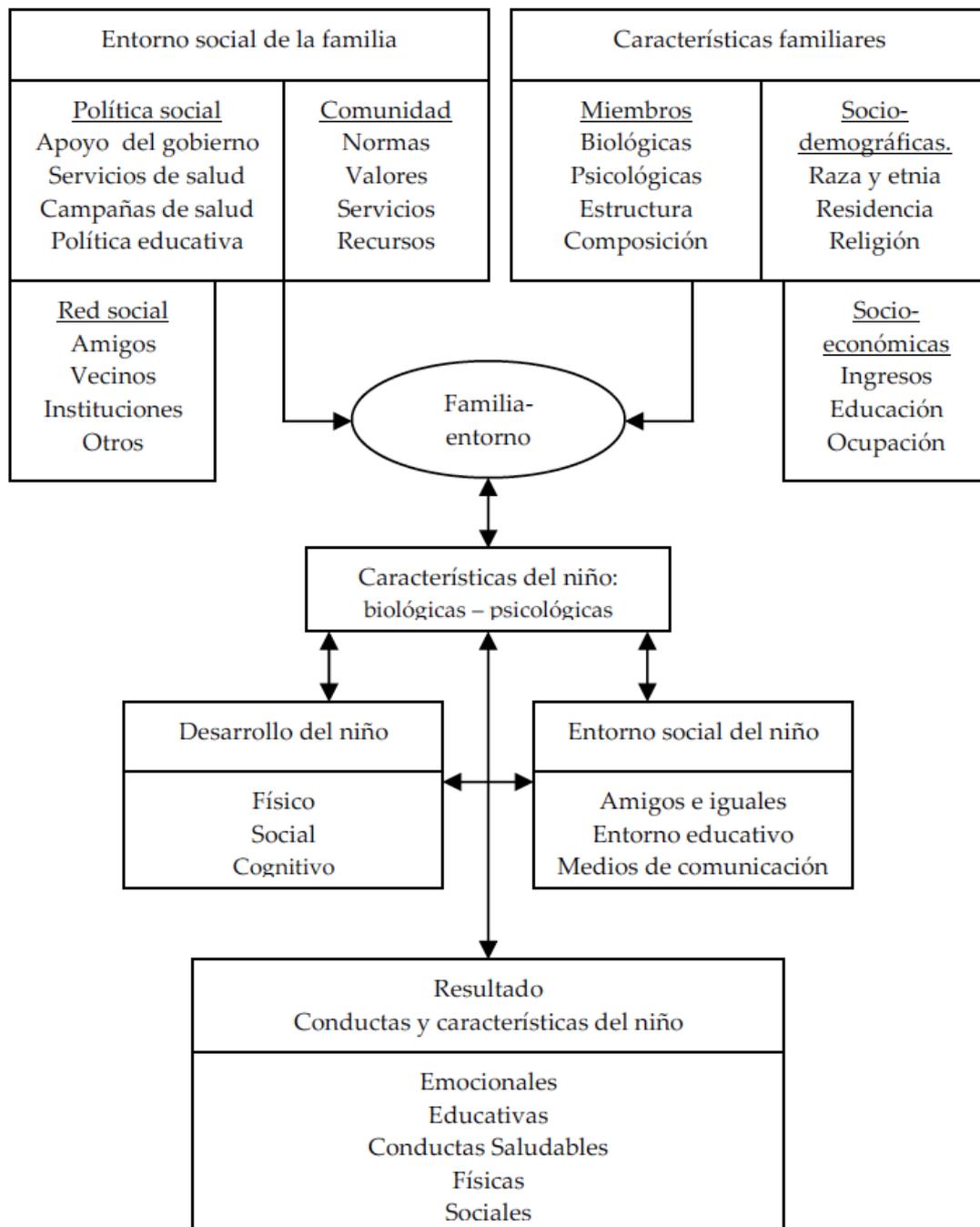
Recogemos los cambios más significativos a partir del 2006 que aparecen en los modelos anteriormente comentados debido a los cambios sociales de los últimos años, acercándonos al modelo social que recoge el peso del entorno y más concretamente del entorno familiar y escolar y una mayor concreción de los ámbitos en el 2009, como podemos observar en la figura 1.2

Fig 1.2 Modelo social recogido en (Ministerråd Nordik., 2009)



Relacionando estos modelos y la población de nuestro estudio, es necesario apreciar que los niños y niñas dependen fundamentalmente de su familia, que determina el ambiente social y físico, así como las características y temporalidad de sus experiencias vitales. El rol central del núcleo afectivo hace imprescindible su estudio como un componente de la salud infantil. Este entorno es vital en las conductas que desarrollan los niños como podemos apreciar en la Figura 1.3 donde la familia aparece de forma directa o indirecta a las características de la/el niña/o.

Fig 1.3 Importancia del contexto y el entorno afectivo en la salud infantil. Adaptado de Szilagyi(1998)



Cabrera (2008) analiza los determinantes de la salud recogiendo que el estilo de vida es el que más influye en la salud del sujeto pero que es modificable cambiando los hábitos. Además estas actitudes y comportamientos están asociadas con variables como el sexo, edad, nivel socioeconómico, cultural y con la familia, determinando así los estilos de vida de una población. Nos centramos en adelante

en el análisis y consecución de un determinado estilo de vida para conseguir un estado saludable.

La OMS a través de su unidad de educación para la salud (Health Education Unit, 1986) define el estilo de vida como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales y se basa en las reacciones habituales individuales y en unas pautas de conductas aprendidas. El estilo de vida saludable es aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas de conductas, que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana mejoran su calidad de vida.

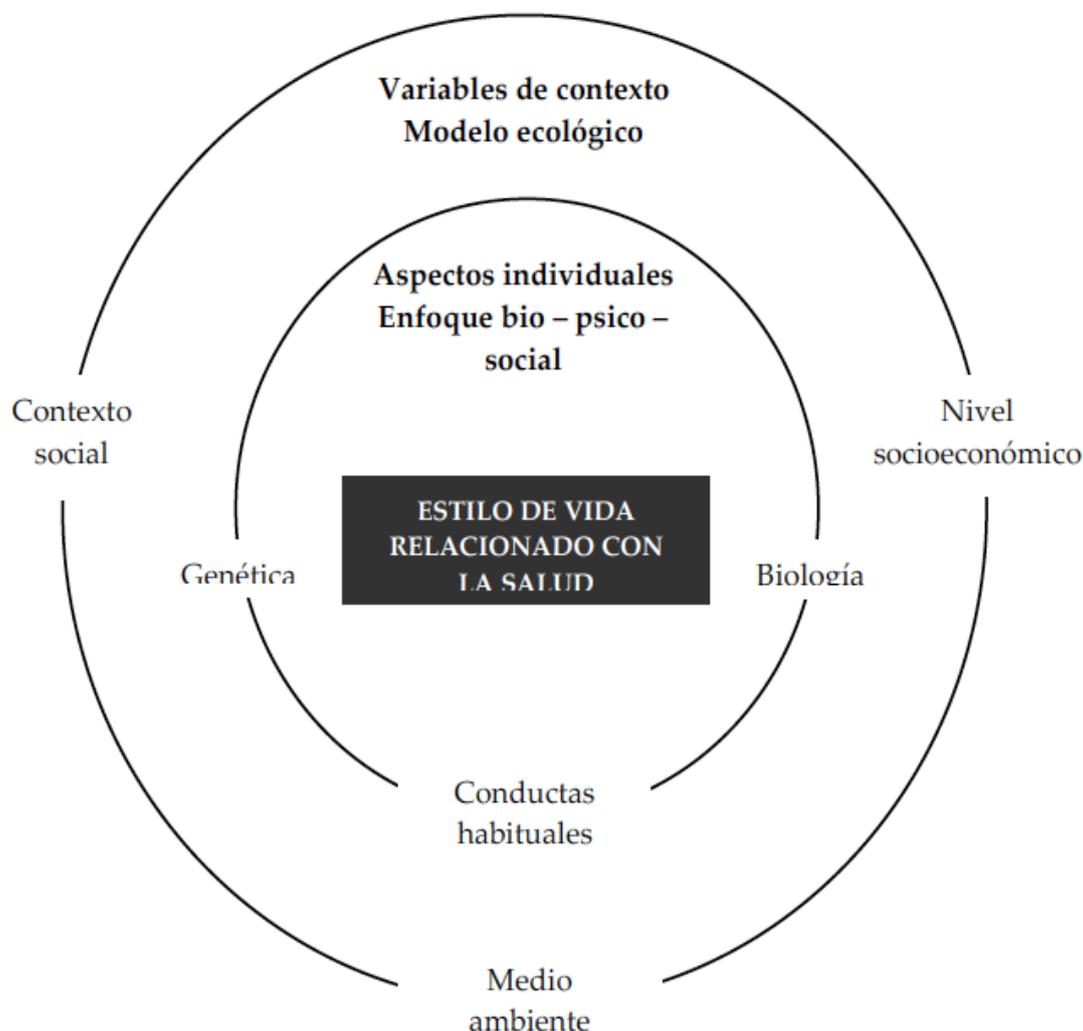
Continuando con las directrices de la OMS y la posterior publicación del Libro Blanco en la Unión Europea (Comisión Europea, 2007), constatamos unos conceptos generales como la definición y componentes de salud y los beneficios de un estilo de vida activo y como esta generalidad ha de adaptarse a cada cultura y grupo de edad.

1.1.3. Estilo de vida activo

De la Cruz (1989) señala como hábitos de salud en escolares la alimentación equilibrada, una práctica de ejercicio físico frecuente, descansos y esfuerzos adecuados, las posturas escolares y la higiene personal.

Todos estos aspectos recogidos por De la Cruz derivan del modelo de Lalonde (1981), donde como podemos apreciar en la figura 1.4, parte de un modelo ecológico que tiene en cuenta además el contexto social.

Fig.1.4 Definición de hábitos de vida: los hábitos de vida son el conjunto de conductas adaptativas que conforman el estilo de vida y que dependen y están determinadas por la relación entre las características biopsicosociales y el contexto ecológico. (Lalonde, 1981)



La práctica de actividad física habitual es, junto a la alimentación, una de las conductas con mayor relevancia para el mantenimiento de la salud (Panagiotakos et al., 2004), independientemente de otros factores como el sexo o la edad (Yusuf et al., 2005) como describiremos más adelante.

Numerosos estudios epidemiológicos indican claramente que la actividad física contribuye considerablemente a la salud de jóvenes y adultos. La adolescencia se manifiesta como una etapa clave para conseguir una práctica regular de actividad física en la edad adulta (Piéron et al., 2007).

La relación entre la práctica de actividad física dentro de un estilo de vida activo y

salud está hoy en día fuera de toda duda. La evidencia científica se ha acumulado de tal modo que los estudios actuales se enfocan ya más en el estudio de la naturaleza de las relaciones entre ejercicio físico y salud que en determinar si estas relaciones existen.

1.1.4 La práctica de actividad física

En este apartado definimos los beneficios de una práctica correcta de actividad física para la salud y qué indicadores utilizamos para medirla.

La actividad física se define como cualquier movimiento producido por los músculos esqueléticos que implique un gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico que se practica asiduamente en el tiempo y la frecuencia (García-Artero et al., 2007). Es una conducta que involucra a todos los grandes músculos del movimiento para cumplir las diferentes tareas durante el día (WHO, 2010).

Los beneficios que reporta sobre la salud la práctica de actividad física controlada y planificada pueden agruparse, según Sánchez Bañuelos (1996) y Pérez Samaniego (1999), en tres dimensiones: una fisiológica, en la que el efecto positivo que más se destaca, entre muchos, es el de la prevención de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; una psicológica, en la que se puede destacar, entre otros, el efecto ansiolítico asociado sobre la sensación de bienestar general del individuo, y una social, con los posibles efectos en la promoción social y en la autoestima que ello conlleva (Macarro, Romero, y Torres, 2010).

La intensidad de la actividad física depende de la experiencia y el historial de ejercicio de cada individuo como de su nivel relativo de condición física. Con estas especificidades, se establece una guía que puede variar de un individuo a otro y en tres niveles de actividad física según lo define el Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ, de sus siglas en inglés *Internacional Physical Activity Questionnaire*) y la definición elaborada por la organización Mundial de la Salud (WHO, 2010).

Desde diferentes puntos de vista y con intereses distintos nos encontramos con estudios que recogen la necesidad de un determinado estilo de vida para mantener

la salud. Uno de estos aspectos hace referencia a la práctica de actividad física comenzando desde la infancia.

"Todos los niños y jóvenes deberían realizar diariamente actividad física en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias." (OMS, 2010, p.18).

Podemos hablar de nuevos enfoques en lo referido a estudios de estilos de vida en población escolar, destacando estudios con objetivo de desarrollar y armonizar metodologías innovadoras para la evaluación del estilo de vida de adolescentes europeos, con especial atención a aspectos relacionados con la nutrición y la práctica de actividad física, como es el estudio Europeo HELENA (Moreno et al., 2008). A la vez que surgen los estudios de investigación longitudinales europeos que examinan las relaciones que pueden tener los aspectos sociales y psicológicos con la previsión ("tracking") de algunas variables comportamentales o en relación con los hábitos de vida: actividad físico-deportiva (Ruiz Juan et al., 2009). Estos estudios encuentran relaciones significativas entre la práctica de actividad física durante la infancia y adolescencia con la práctica de actividad física y su mantenimiento en la edad adulta.

Más específicamente, Balaguer (2002) ha realizado un estudio en profundidad de los estilos de vida en la adolescencia, comprobándose que la actividad física, el ejercicio físico y el deporte en la adolescencia temprana conllevan comportamientos y actitudes que inciden positivamente en el comportamiento saludable.

"Las investigaciones parecen indicar que la práctica de actividad física moderada o vigorosa durante un mínimo de 60 minutos diarios ayuda a los niños y jóvenes a mantener un perfil de riesgo cardiorrespiratorio y metabólico saludable. Hay que señalar también que, si los niños no realizan actualmente ninguna actividad física, la práctica de ésta en niveles inferiores a los recomendados les reportará más beneficios que la inactividad." (OMS, 2010, p.18-19)

Las recomendaciones de participación e intensidad de los jóvenes entre 5 y 18 años se dividen en primarias y secundarias (Biddle, Cavill, y Sallis, 1998):

La recomendación primaria habla de una actividad de intensidad moderada al menos una hora cada día. Por intensidad moderada se entiende cualquier actividad que le dé una sensación de calor que cause una alteración de la respiración, más rápida de la normal. La duración de la actividad puede acumularse a lo largo del día.

La recomendación secundaria habla de realizar al menos dos veces por semana actividades destinadas a aumentar o mantener la fuerza muscular, la flexibilidad y salud de los huesos.

También se ha utilizado como referencia el índice finlandés de actividad física (PAI), validado en los años 80 en el estudio longitudinal realizado por Raitakari et al (1997) y utilizado posteriormente por Telama et al. (2005), agrupa variables que son características indispensables para los efectos beneficiosos sobre la salud y sobre la participación en las actividades físico-deportivas. Es representativo de la probabilidad de proseguir una actividad físico-deportiva en el futuro. Se ha revelado una correlación significativa positiva con la participación, tanto en un futuro inmediato como relativamente distante en el tiempo. En la actualidad, se constata en varios estudios longitudinales sobre los mismos sujetos durante más de 20 años de duración (Telama, Yang, Hirvensalo, y Raitakari, 2006). Detallaremos en el siguiente apartado en qué consiste y el uso que hacemos en este estudio del índice finlandés, como medida para indicar la práctica de actividad física.

1.1.5. Índices de medición de la actividad física

Cómo medir la frecuencia e intensidad de actividad física de la población es el presente punto del trabajo. Como hemos recogido hasta ahora existen diferentes recomendaciones del nivel de actividad física correcto en los rangos de edad que estudiamos. Vamos a recoger dos indicadores, uno el índice PAI, que explicaremos a continuación y el otro indicador son las recomendaciones de la OMS, que coinciden con uno de los grupos del índice PAI.

1.1.5.1 Índice PAI

Los estudios sobre la actividad física en diferentes poblaciones tienen como objetivo medir el momento actual y en algunos casos predecir la estabilidad de esa práctica. Varios estudios longitudinales han puesto de relieve correlaciones significativas, aunque no muy altas, entre la práctica regular de actividades físicas en el presente y su continuación en el futuro, siendo más elevadas, generalmente, entre los niños y las niñas. Estas correlaciones se refieren al paso de la infancia (9 años) a la adolescencia (entre 12 y 15 años), durante la adolescencia y a la transición de la adolescencia a la edad adulta. El poder de previsión es superior cuando se utiliza un índice compuesto –por ser más representativo de la actividad física–, que cuando se emplea una única característica de la práctica, como su frecuencia o su intensidad (Telama et al., 2005). El mejor ejemplo es el del índice utilizado en los estudios realizados en la Universidad de Jyväskylä, calculado a partir de las siguientes variables:

- Frecuencia con la que practica actividad física informal
- Frecuencia con la que practica actividad física formal.
- Participación en competiciones deportivas.
- Tiempo por semana que practicas actividad física acabando cansado o sudando.

Una vez seleccionadas las preguntas se les otorga un valor numérico y se agrupan en terciles que corresponden con los grupos de actividad bajo, medio y alto en los que dividimos la muestra. El grupo de índice de actividad alto coincide con las indicaciones de la OMS.

El índice PAI se utiliza asociado a otros estudios como su uso conjunto con el consumo VO₂ y la frecuencia cardiaca (FC) como variables criterio. Mediante un análisis de regresión múltiple se encontró una relación fuerte y positiva entre la puntuación de PAI y VO₂ ($r = 0,92$) y FC ($r = 0,84$). Los datos se utilizan para

desarrollar un modelo estadístico para estimar el gasto kcal mediante la puntuación de PAI como la variable predictora. También se utiliza dentro del desarrollo de un programa de actuación mediante RPE (Rating of Perceived Exertion) y podómetro contador de pasos para estimar el gasto kcal puede tener importantes implicaciones para la salud pública. El modelo más preciso para estimar el gasto calórico fue el índice PAI y es una herramienta sencilla, discreta y de bajo costo que se puede usar para evaluar el gasto kcal en la salud pública, en clínica, y / o en rehabilitación (Gairola, 2013).

1.1.5.2 Índice de actividad física recomendado por la OMS

La OMS (2010) cita unas directrices, que indican que la evidencia disponible parece indicar que la mayoría de los niños y jóvenes que realizan actividad física moderada o vigorosa durante 60 o más minutos diarios podrían obtener beneficios importantes para su salud. El período de 60 minutos diarios consistiría en varias sesiones a lo largo del día (por ejemplo, dos tandas de 30 minutos), que se sumarían para obtener la duración diaria acumulada. En concreto, convendría participar regularmente en cada uno de los tipos de actividad física siguientes, tres o más días a la semana:

- ejercicios de resistencia para mejorar la fuerza muscular en los grandes grupos de músculos del tronco y las extremidades;
- ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorias, los factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo de enfermedades metabólicas; actividades que conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos.

1.2. La práctica de actividad física en la población adulta y en la población escolar a nivel internacional, estatal y autonómico

En este apartado mostraremos los resultados de los últimos estudios internacionales, nacionales y autonómicos que recogen la práctica de actividad física de individuos adultos y adolescentes.

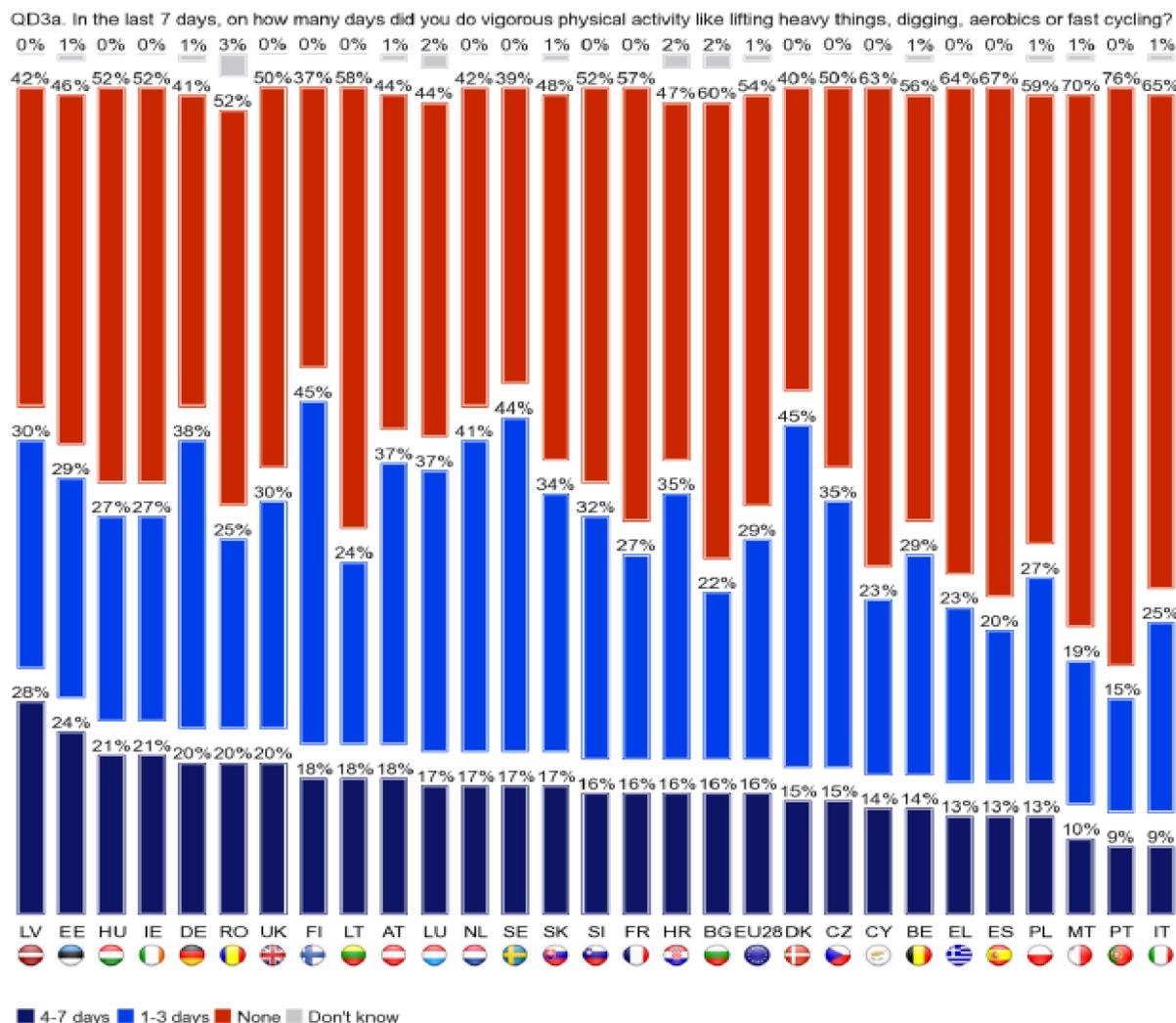
Una vez detallados los beneficios de la actividad física para la salud y como debería ser esa actividad física en los escolares vamos a describir la realidad a la que nos enfrentamos. El Informe de la OMS sobre la salud en el mundo (OMS, 2002) estima que la prevalencia a nivel mundial de inactividad física entre los adultos/as es del 17%. Las estimaciones de la prevalencia de cierto grado de actividad física, así y todo insuficiente (< 2.5 horas semanales de actividad moderada), se sitúa entre el 31% y el 51%, con una media mundial del 41%.

Teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS, el Eurobarómetro (European Commission, 2014) realiza el estudio de práctica de actividad física de los diferentes países europeos, diferenciando actividad física vigorosa, actividad física moderada y actividad física ligera.

a) Actividad física vigorosa:

Las diferencias cualitativas en la actividad física entre españoles/as y los habitantes de otros países europeos recogidas en el Eurobarómetro (European Commission, 2014) nos muestra que el 54% de la población europea no realiza ningún tipo de actividad física vigorosa, en España el 67%, ya que es uno de los países europeos, solo superado por Malta y Portugal, en el que menos actividad física vigorosa se realiza a la semana y el penúltimo en realizar actividad física moderada, como reflejamos en las Figuras 1.5 y 1.6 que representan los porcentajes de población que realizan de 4 a 7 días de actividad física intensa (como población con índice de actividad física suficiente).

Fig.1.5 Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ningún día de actividad física intensa. EU15= Media europea (European Commission, 2014)

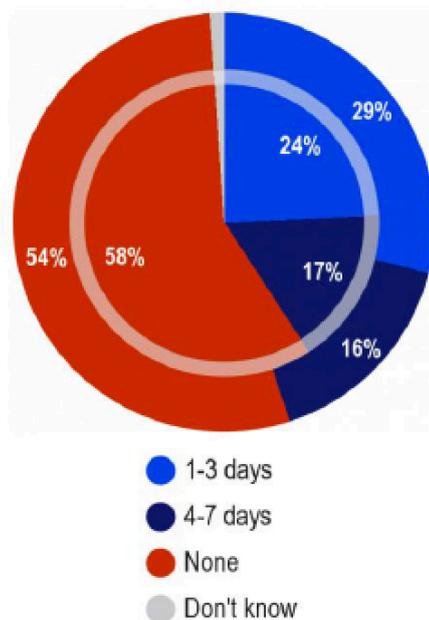


Podemos observar como España está al final de los países europeos en cuanto a la realización de actividad física intensa (4-7 días), explicada en el estudio como cargar objetos pesados, realizar ejercicios aeróbicos o ciclismo de velocidad.

También podemos observar que en todos los países de la UE encuestados, nos encontramos con un nivel de actividad física intensa muy bajo, tan solo un 16% y un punto más bajo que en el estudio anterior recogido en el año 2002. Como podemos ver en la figura 1.6 en los 11 años que separan ambos estudios ha disminuido la población que realiza actividad física intensa más de 4 días.

Fig.1.6 Comparación entre el eurobarómetro del 2003 y del 2014 en relación al número de días que realiza ejercicio físico vigoroso a la semana (European Commission, 2014)

QD3a. In the last 7 days, on how many days did you do vigorous physical activity like lifting heavy things, digging, aerobics or fast cycling?



Inner pie : 2002 (EB58.2 Oct.-Dec.)

Outer pie : 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

EU28

Teniendo en cuenta los datos del Eurobarómetro podemos confirmar la diferencia de práctica de actividad física intensa entre hombre y mujer, siendo siempre mayor la práctica en el género masculino. Otro dato a resaltar es la importancia de la edad y su relación con la realización de actividad física, encontrando el final de la secundaria obligatoria y la tercera edad las edades más sensibles y que recogen el mayor porcentaje de no realización de ninguna actividad física vigorosa. Nos centramos ahora en las diferencias de género y la edad, aunque en la tabla 1.1 se recoge también la relación con el nivel de estudios y profesión que comentaremos más tarde.

Tabla.1.1 Ejercicio físico intenso por semana en función del genero, la edad el nivel educativo y la situación laboral (European Commission, 2014)

	1-3 days	4-7 days	None	Don't know
EU28	29%	16%	54%	1%
Gender				
Man	33%	20%	46%	1%
Woman	26%	12%	61%	1%
Age				
15-24	40%	21%	38%	1%
25-39	34%	20%	45%	1%
40-54	31%	17%	51%	1%
55 +	21%	10%	69%	0%
Education (End of)				
15-	15%	11%	74%	0%
16-19	27%	17%	55%	1%
20+	38%	16%	45%	1%
Still studying	46%	21%	32%	1%
Socio-professional category				
Self-employed	35%	22%	43%	0%
Managers	45%	17%	37%	1%
Other white collars	36%	13%	50%	1%
Manual workers	27%	24%	48%	1%
House persons	19%	10%	70%	1%
Unemployed	26%	15%	59%	0%
Retired	19%	9%	71%	1%
Students	46%	21%	32%	1%

Podemos establecer una comparativa entre el estudio realizado en el año 2002 y el actual detectando una mejoría en todos los apartados analizados excepto en el que recoge una carga de más de una hora y media de deporte en el día de actividad física. Podemos apreciar una leve mejoría de los datos en lo referente a individuos que no practican que ha disminuido y un ligero aumento en el bloque de actividad de 30 a 60 minutos de ejercicio vigoroso en el día de práctica de actividad. Más de 10 años entre unos datos y otros que recogen un 4% menos de personas que no realizan ningún ejercicio, un 5% más de personas que realizan de 1 a tres días de

actividad física vigorosa y una disminución de un 1% de individuos que realizan más de tres días. Respecto al tiempo dedicado a la actividad observamos un ligero aumento de las sesiones de práctica (figura 1.7).

Fig. 1.7 Tiempo empleado en la realización de ejercicio físico intenso. (European Commission, 2014)

QD3b. In general, on days when you do vigorous physical activity, how much time in total do you usually spend at it?

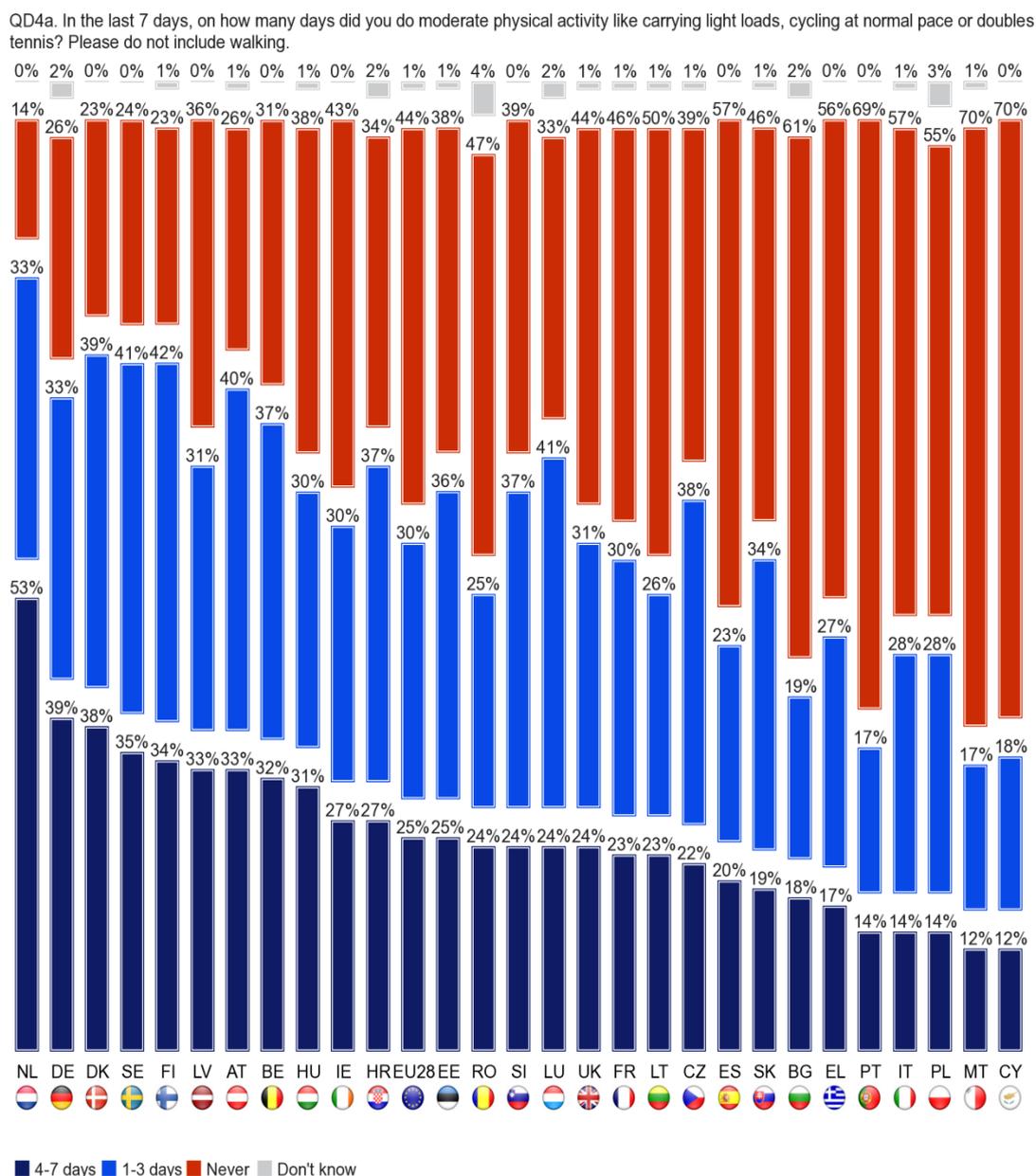


b) Actividad física moderada:

Al igual que en el apartado anterior comentaremos la media Europea y la situación de España al respecto. El 44% de la población europea no realiza ningún tipo de actividad física moderada. España se sitúa con un 57% en uno de los países con menos práctica de actividad física moderada, superado tan solo por cuatro países de la Unión Europea, como refleja la figura 1.8.

Capítulo 1. Marco Teórico

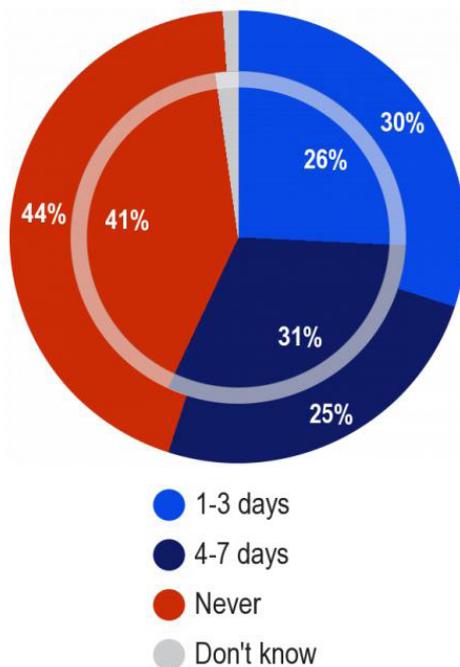
Fig.1.8 Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ningún día de actividad física moderada. EU15= Media europea (European Commission, 2014)



En la figura 1.9 recogemos la comparativa de porcentajes de actividad física moderada de los años 2002 y 2013 viendo que todos los países de la UE encuestados, presentan un nivel de actividad física moderada muy bajo, tan solo un 25% y que hay seis puntos menos de práctica de actividad física tras once años.

Fig.1.9 Comparación entre el eurobarómetro del 2003 y del 2014 en relación al número de días que realiza ejercicio físico moderado a la semana (European Commission, 2014)

QD4a. In the last 7 days, on how many days did you do moderate physical activity like carrying light loads, cycling at normal pace or doubles tennis? Please do not include walking.



Inner pie : 2002 (EB58.2 Oct.-Dec.)

Outer pie : 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)

 EU28

Tal y como ocurría con la actividad física intensa, podemos confirmar la diferencia de práctica de actividad física entre hombre y mujer ya sea moderada o intensa, siendo siempre mayor la práctica en el género masculino. Ocurre lo mismo con la edad y su relación con la realización de actividad física, encontrando el final de la secundaria obligatoria y la tercera edad las edades más sensibles y que recogen el mayor porcentaje de no realización de ninguna actividad física moderada como podemos observar e la siguiente tabla.

Tabla.1.2 Ejercicio físico moderado por semana en función del genero, la edad el nivel educativo y la situación laboral (European Commission, 2014)

QD4a In the last 7 days, on how many days did you do moderate physical activity like carrying light loads, cycling at normal pace or doubles tennis? Please do not include walking.

	Never	1-3 days	4-7 days	Don't know
EU28	44%	30%	25%	1%

 **Gender**

Man	39%	33%	27%	1%
Woman	48%	27%	24%	1%

 **Age**

15-24	32%	39%	28%	1%
25-39	38%	34%	27%	1%
40-54	42%	30%	27%	1%
55 +	54%	24%	21%	1%

 **Education (End of)**

15-	61%	18%	20%	1%
16-19	44%	29%	26%	1%
20+	35%	36%	28%	1%
Still studying	27%	44%	28%	1%

 **Socio-professional category**

Self-employed	37%	33%	29%	1%
Managers	30%	41%	28%	1%
Other white collars	40%	36%	23%	1%
Manual workers	40%	28%	31%	1%
House persons	59%	22%	18%	1%
Unemployed	47%	28%	24%	1%
Retired	56%	23%	20%	1%
Students	27%	44%	28%	1%

Al igual que el apartado anterior que recoge la actividad física intensa, el paso de más de diez años no deja grandes cambios en la práctica de la actividad física moderada de la población europea, disminuyendo el tanto por ciento de practicantes de más de tres días y aumentando el número de no practicantes y de individuos que practican de uno a tres días. Respecto a la duración de la actividad (figura 1.10) hay un ligero aumento en el tiempo dedicado.

Fig.1.10 Tiempo dedicado al ejercicio físico moderado por sesión (European Commission, 2014)

QD4b. In general, on days when you do moderate physical activity, how much time in total do you usually spend at it?

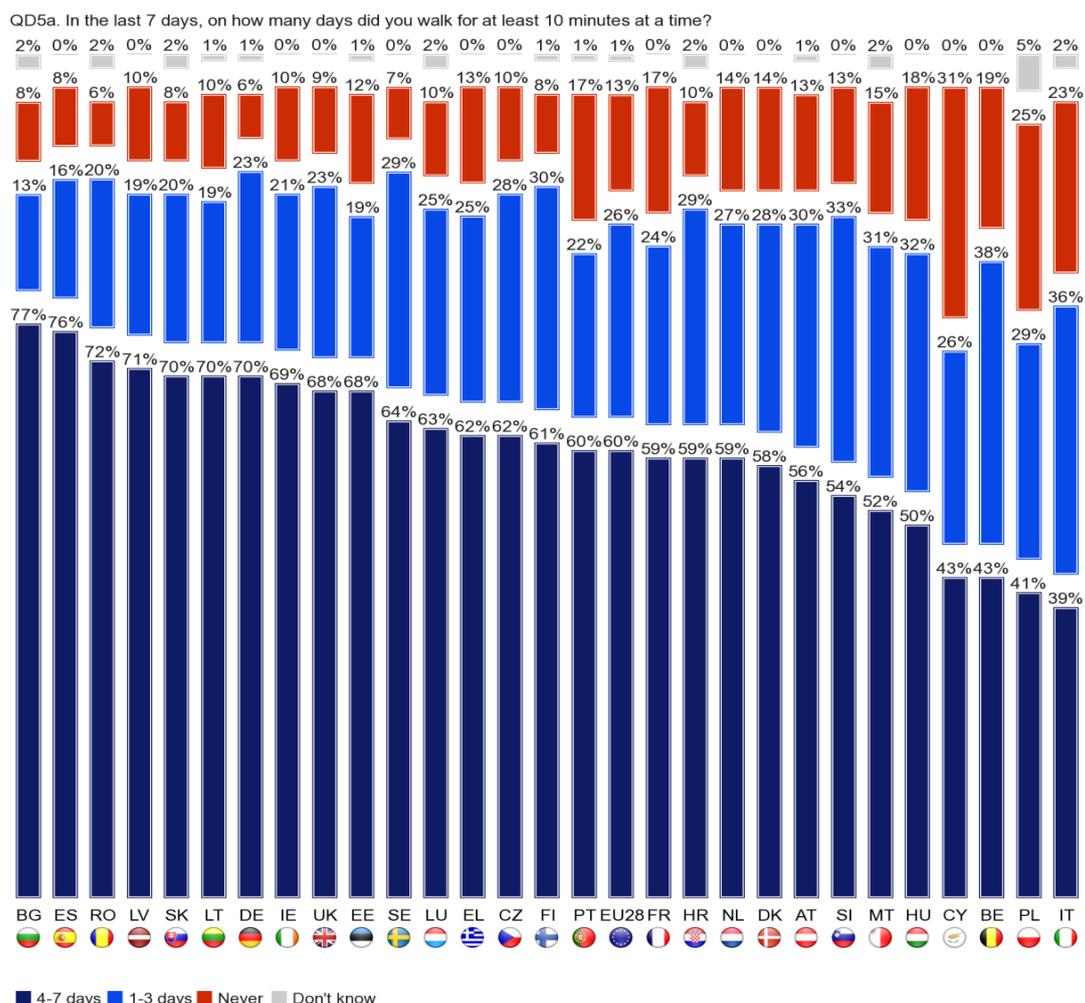


c)Actividad física ligera:

Como actividad física ligera, el estudio indica caminar al menos 10 minutos por sesión, es en este caso donde España se sitúa por encima de la media Europea, en un segundo puesto, representado en la figura 1.11.

Teniendo en cuenta estos datos un porcentaje muy alto de la población considera que realiza una actividad física ligera, reduciendo los porcentajes de no practicantes respecto a los dos apartados anteriores: actividad física vigorosa y moderada.

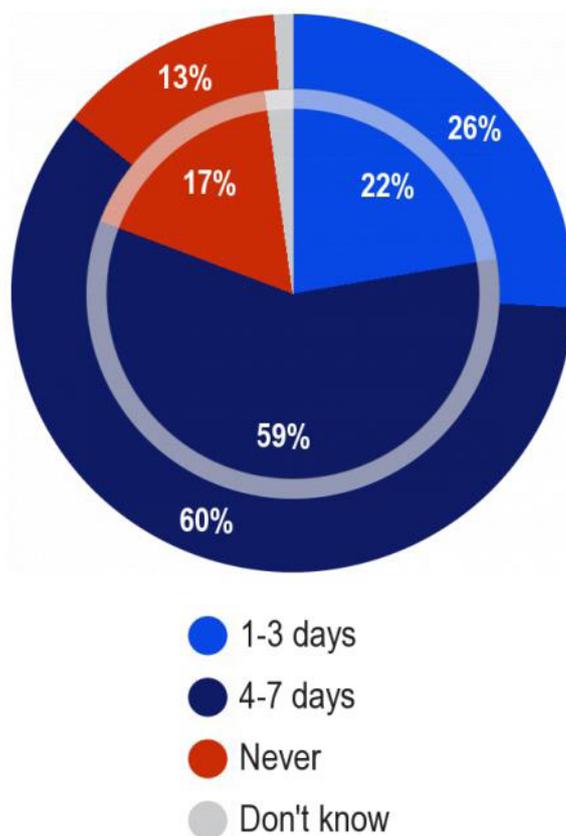
Fig.1.11 Porcentaje de población que hace 4-7 días semanales, 1-3 o ningún día de actividad física ligera. EU15= Media europea (European Commission, 2014)



La comparativa de los dos estudios recogida en la figura 1.12, entre los que han pasado más de diez años, muestran un aumento de población que realiza una actividad física ligera de uno a tres días y más de tres días.

Fig.1.12 Comparación entre el eurobarómetro del 2003 y del 2014 en relación al número de días que realiza ejercicio físico ligero a la semana (European Commission, 2014)

QD5a. In the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time?



Inner pie : 2002 (EB58.2 Oct.-Dec.)

Outer pie : 2013 (EB80.2 Nov.-Dec.)



Los porcentajes teniendo en cuenta la edad, son más homogéneos entre los grupos que en los dos apartados anteriores. Como refleja la tabla que exponemos a continuación (1.3) la diferencia entre género y edad es menor que en las expuestas anteriormente, referidas a la actividad física intensa y moderada.

Tabla.1.3 Ejercicio físico ligero por semana en función del genero, la edad el nivel educativo y la situación laboral (European Commission, 2014)

QD5a. In the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time?

	Never	1-3 days	4-7 days	DK
EU28	13%	26%	60%	1%
Age				
15-24	8%	21%	70%	1%
25-39	11%	27%	61%	1%
40-54	13%	26%	60%	1%
55 +	17%	26%	56%	1%
Education (End of)				
15-	18%	24%	57%	1%
16-19	14%	26%	59%	1%
20+	11%	28%	60%	1%
Still studying	7%	20%	72%	1%
Exercise or play sport				
Regularly	4%	11%	85%	-
With some regularity	6%	30%	64%	-
Seldom	9%	30%	60%	1%
Never	23%	23%	53%	1%

El tiempo dedicado a la práctica de actividad física ligera es mayor en todos los apartados excepto en el que es menor de 30 minutos y el que recoge la hora y media de trabajo que disminuyen respecto al estudio anterior (figura 1.13).

Fig.1.13 Tiempo dedicado al ejercicio físico ligero por sesión (European Commission, 2014)

QD5b. In general, on days when you walk for at least 10 minutes at a time, how much time in total do you usually spend walking?



La situación de la población adulta y la de los adolescentes es muy similar tanto a nivel mundial como a nivel europeo y estatal las conclusiones sobre las características de los estilos de vida en niños y jóvenes se resumen en un marco común: un aumento de la inactividad en todas las franjas de edad. En la actualidad, los niños y jóvenes han cambiado sus hábitos diarios debido a los nuevos patrones de ocio, más sedentarios, que han ido apareciendo en el mercado (televisión, internet, videojuegos). Este cambio ha coincidido con un incremento en las tasas de sobrepeso y obesidad infantiles. Existe una gran preocupación por el descenso de la actividad física entre los niños y adolescentes que se está constatando en los

últimos años. (UE, 2010).

En el ámbito internacional resalta el estudio HBSC (Currie et al., 2012) que incluye los países de la Unión Europea, más Estados Unidos y Canadá, y como puntualizaciones más notorias caben destacar:

- La actividad física (AF) de los adolescentes es baja, como media realizan AF moderada la mitad de los días recomendados, situándose estas cifras en España en niveles inferiores a la media internacional.
- Los varones son más activos que las mujeres en todos los grupos de edad, agudizándose estas diferencias en nuestro país.
- El incremento de la edad de los sujetos lleva consigo un descenso en la práctica de AF y directamente un aumento del sedentarismo. Remarcándose más esta casuística entre los adolescentes españoles.
- A medida que los adolescentes se hacen mayores desciende en número de actividades físicas compartidas con sus familiares.

Los datos relativos a España revelan, según las encuestas de salud de carácter nacional, que en torno a los 12-13 años se produce un aumento de las conductas sedentarias, haciéndose más pronunciado entre las chicas. Coincidiendo con esto se produce un estancamiento en la participación de los niños varias veces por semana en actividades de entrenamiento deportivo, concordando esta circunstancia con el tránsito de la escuela al instituto (Lasheras et al., 2001). En España el 36% de la población no practica AF de forma habitual, de los cuales menos del 30% de los niños hace AF, cumpliendo tan sólo el 33% las recomendaciones necesarias de al menos 60 minutos diarios (Caspersen et al., 2000); (Román Viñas et al., 2006). Como se viene diciendo, la práctica de AF se reduce de forma paralela al aumento de la edad de los sujetos, afectado todo esto más a las mujeres que a los hombres (Sallis et al., 2000), a la vez que los varones participan en más actividades organizadas que las chicas (Rodríguez Ordax et al., 2006).

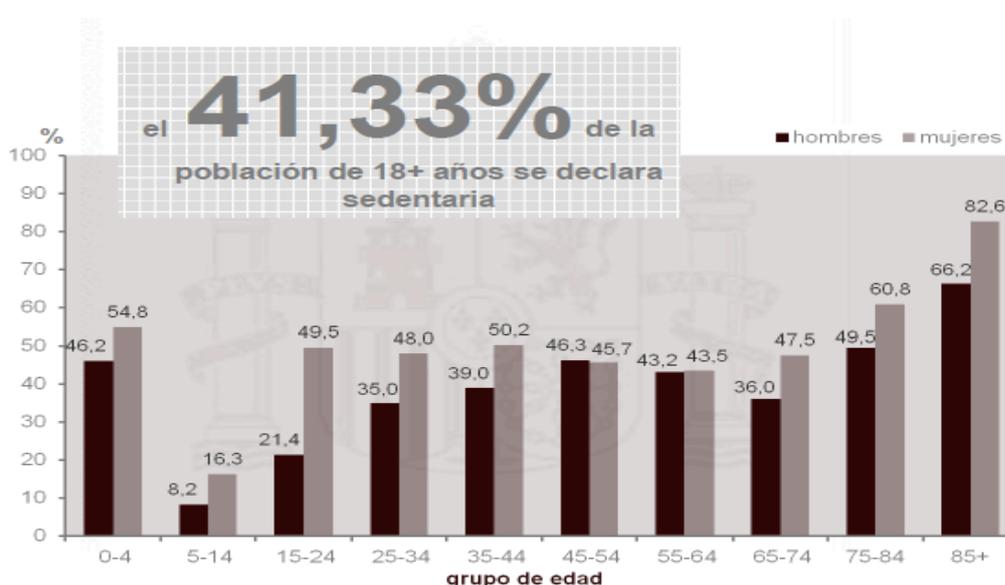
Resumiendo las conclusiones de los estudios recogidos podemos asegurar que la/el

niña/o en la infancia es un ser físicamente activo decreciendo este nivel de práctica de AF conforme se incrementa su edad. En España, cuando aumentan los años desciende el tiempo destinado a la práctica de actividades físico-deportivas, siendo esta situación más aguda entre las chicas (Montil et al., 2005).

Con la intención de acercarnos de la forma más exacta posible a la realidad que vamos a analizar en este apartado nos centramos en describir los datos estatales en relación a los autonómicos del nivel de práctica de actividad física en adultos y escolares para acercarnos a la realidad de la población de nuestro estudio.

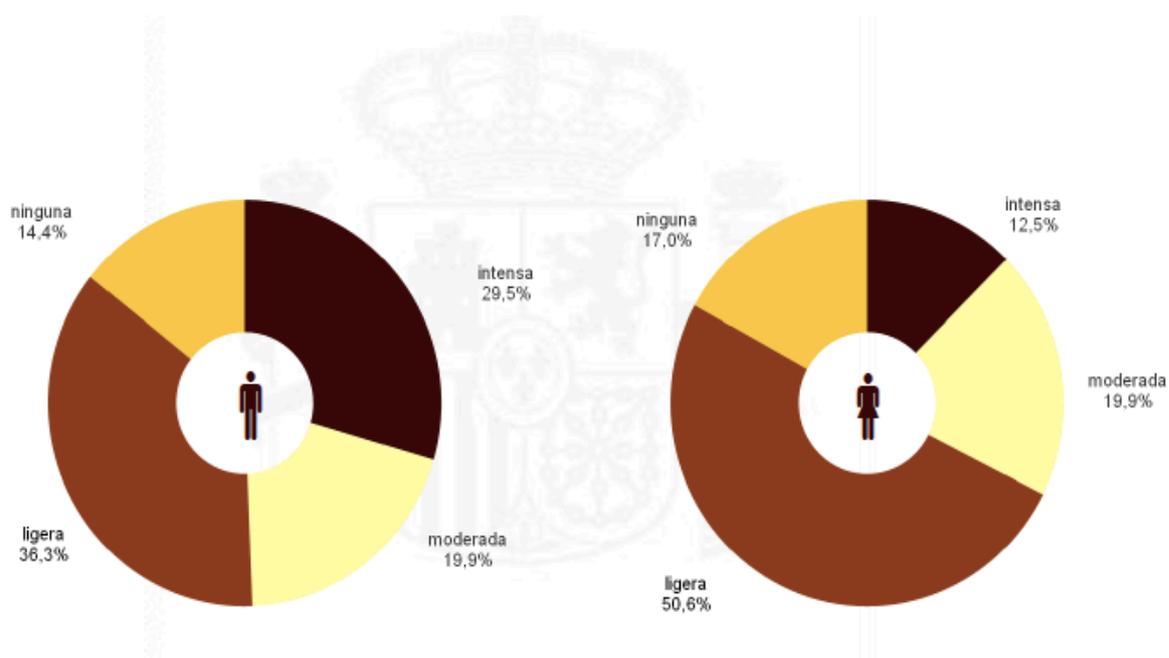
La Encuesta Nacional de Salud es un instrumento para la toma de decisiones y para la evaluación de políticas sanitarias. Entre las áreas de información de este estudio (figura 1.14) se hallan los estilos de vida y prácticas preventivas, incluyendo entre otros: el descanso y la práctica de actividad física en el tiempo libre. Los resultados de 2011 (Encuesta nacional de salud España 2011/12) muestran que un 18% de hombres y un 22% de mujeres no realizan actividad física en el tiempo libre. Por grupos de edad, en la franja de 16 a 74 años el sedentarismo oscila entre un 25% (hombres de 65-74 años) y un 46% (mujeres de 35-44 años). Si examinamos la intensidad de la práctica vemos como un 54% de hombres y un 68% de mujeres no alcanza una intensidad moderada.

Fig 1.14. Nivel de sedentarismo por edad en España. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)



Cabe destacar como el nivel de sedentarismo aumenta con la edad en ambos sexos, como podemos ver representado en la figura 1.15, presentando los hombres una ligera disminución que coincide con la edad de la jubilación y en las mujeres entre los 45 y 64 años.

Fig. 1.15 Actividad física en España de los 15 a los 69 años estratificada por sexo. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)



La actividad física entre hombres y mujeres es distinta, observando que la cantidad de mujeres que realizan actividad física ligera, es similar a la suma de los hombres que realizan actividad ligera y moderada, así como los hombres que realizan actividad física intensa, es similar a la suma de las mujeres que realizan actividad moderada e intensa, como reflejan los porcentajes de la tabla 1.4.

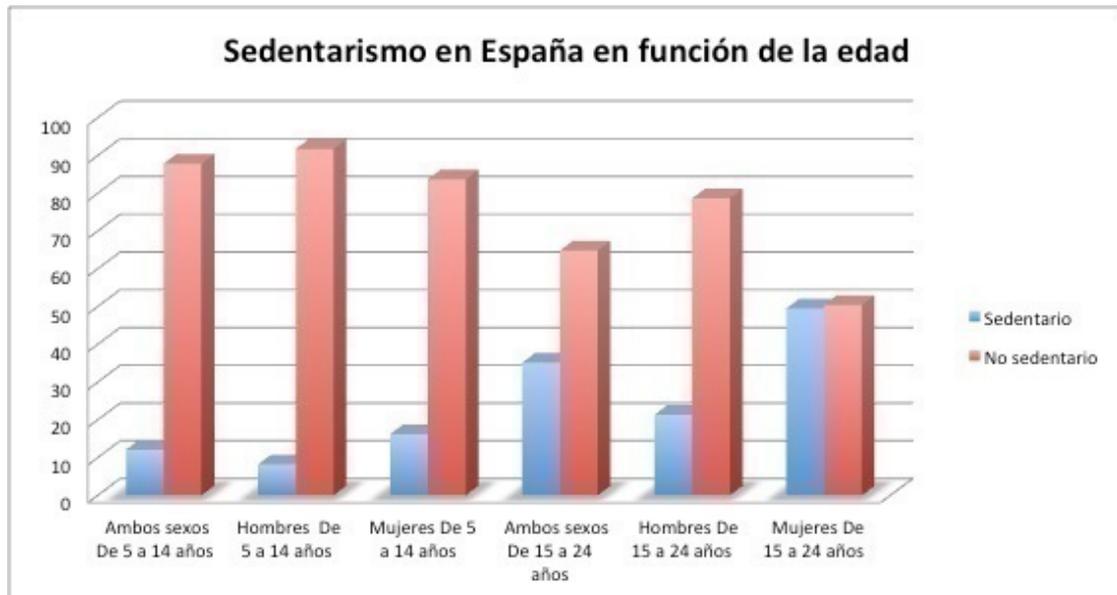
Tabla 1.4 Evolución del sedentarismo en tiempo libre en España por grupos de edad. (Ministerio de Sanidad y Política Social y Instituto Nacional de Estadística, 2007)

PORCENTAJE DE POBLACIÓN SEDENTARIA EN TIEMPO LIBRE SEGÚN EDAD. AMBOS SEXOS. POBLACIÓN DE 16 Y MÁS AÑOS. ESPAÑA, 1987-2003.					
	AMBOS SEXOS				
	1987	1993	1997	2001	2003
Total	62.6	55.1	45.7	46.8	58.4
16-24	39.4	35.2	32.1	37.6	49.3
25-44	58.3	53.0	45.0	46.5	58.0
45-64	74.6	64.2	50.1	48.0	60.1
65 y +	81.8	68.1	55.1	53.3	63.4
Porcentaje ajustado por edad	62,6	54.7	45.3	47.0	58.5

Además, a estos datos hemos de añadir otro que suma preocupación a la situación actual, son los estudios que recogen una evolución negativa respecto a la práctica de actividad física, dando lugar a una prevalencia del sedentarismo y los problemas asociados que conlleva; podemos verla de los años 80 hasta el último estudio comparativo en el 2003, especialmente en el grupo de 16 a 24 años, que seguramente marcará los resultados de este tipo de estudios en el futuro.

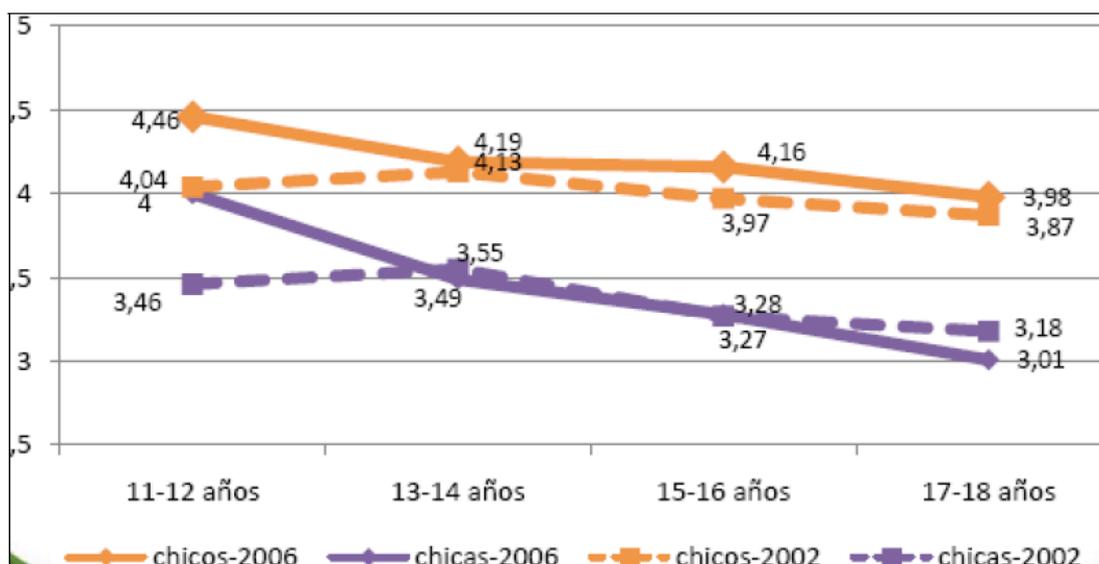
Para acercarnos más a las poblaciones que recogemos, escolares de 10 a 16 años y sus padres/madres analizamos por rangos de edad más cortos viendo que nuestro estudio recoge al grupo de población menos sedentario, habiendo diferencias entre hombres y mujeres, como podemos comprobar en la figura 1.16 el sedentarismo se hace más importante a partir de los 15 años.

Fig 1.16 Sedentarismo en España en función de la edad. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)



Lo mismo ocurre si analizamos las edades que comprende nuestro estudio comparativo de 4 años. Se observa claramente en la gráfica anterior, encontramos cómo el índice de sedentarismo hasta los 15 años es muy bajo tanto en hombres como en mujeres, encontrando un punto de inflexión en la pinza de 15 a 24 años entre el grupo de mujeres.

Fig 1.17 Evolución entre 2002 y 2006 del nivel de actividad física en chicos y chicas españolas de todas las edades. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) OMS, 2006F

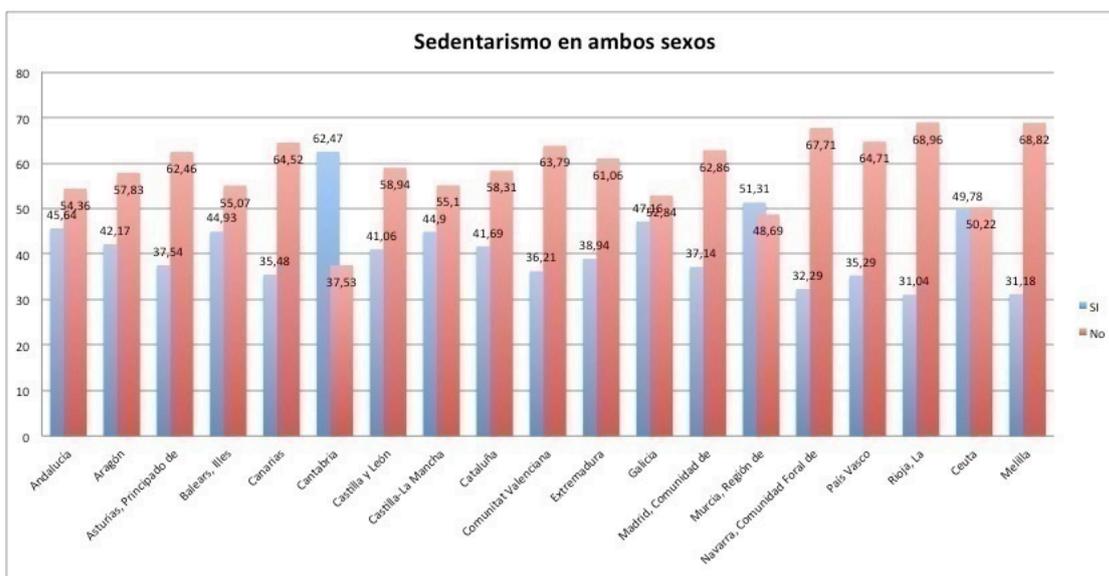


Comprobamos que entre el año 2002 y el año 2006, los chicos aumentan su actividad física en todas las franjas de edad, mientras que las chicas, lo presentan aumentado entre los 11 y 12 años disminuyendo en los grupos de 13-14, 15-16 y 17-28 años; recoge, por tanto, una evolución similar a lo largo de los años (reflejado en la figura 1.17).

Una vez recogida y analizada la realidad de la población adulta y la edad de los escolares, vamos a intentar acercarnos a la realidad local de nuestra Comunidad Autónoma, comenzando por el estudio comparativo de las mismas.

Destacar que en nuestra Comunidad Autónoma, el nivel de sedentarismo se acerca al 50% (fig 1.18), lo que la sitúa más cerca de las comunidades con mayor porcentaje de población sedentaria como se puede comprobar en la siguiente figura que refleja a todas las comunidades autónomas.

Fig 1.18 Sedentarismo por Comunidades Autónomas ambos sexos (Encuesta nacional de salud España 2011/12)

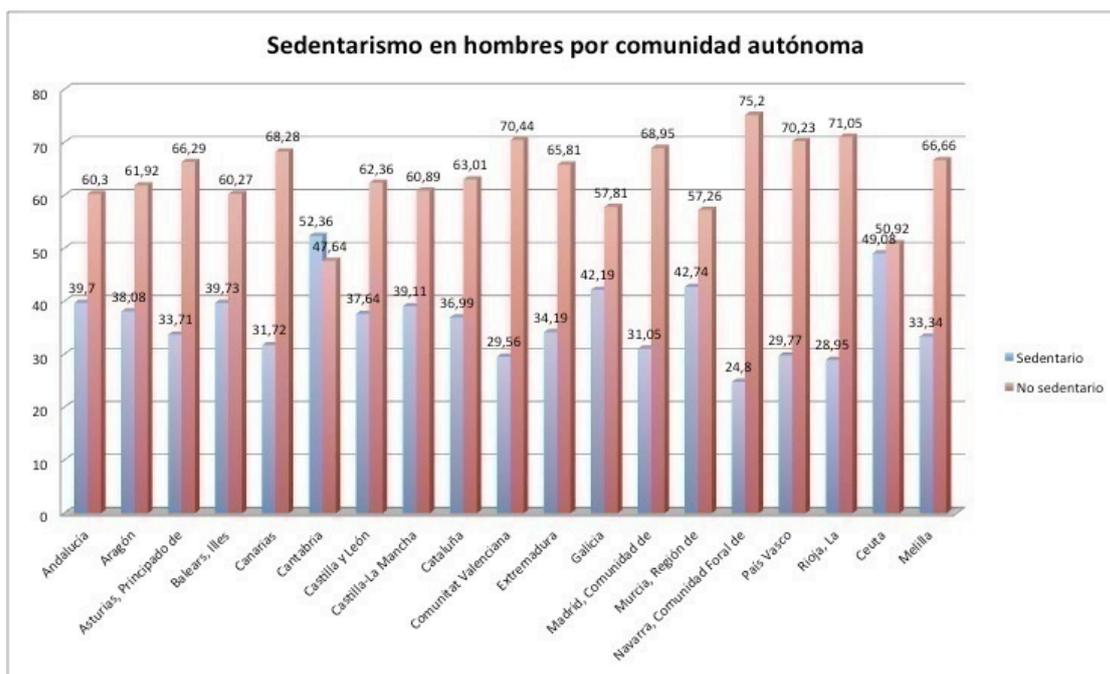


Además de la posición de Galicia destacar que la Comunidad Autónoma con menor índice de sedentarismo es La Rioja con un 31,04%, en contraposición se encuentra Cantabria, con un 62,47% de sedentarismo entre su población. Teniendo en cuenta ambos sexos.

Exponemos a continuación los resultados separando los hombres (fig 1.19) y las mujeres (figura 1.20).

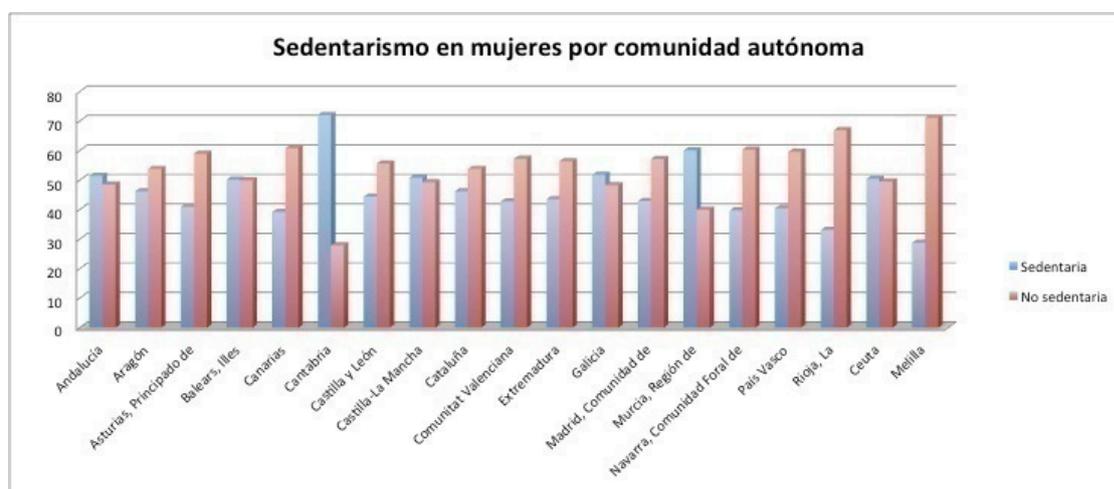
Capítulo 1. Marco Teórico

Fig 1. 19 Sedentarismo en hombres por Comunidades Autónomas. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)



Si dividimos la muestra entre hombres y mujeres, nos encontramos que la Comunidad Autónoma con menor nivel de sedentarismo es la Comunidad Foral de Navarra con un 24,8%, en el extremo opuesto nos encontramos de nuevo a Cantabria con un 52,36%, quedando Galicia a mitad de la tabla.

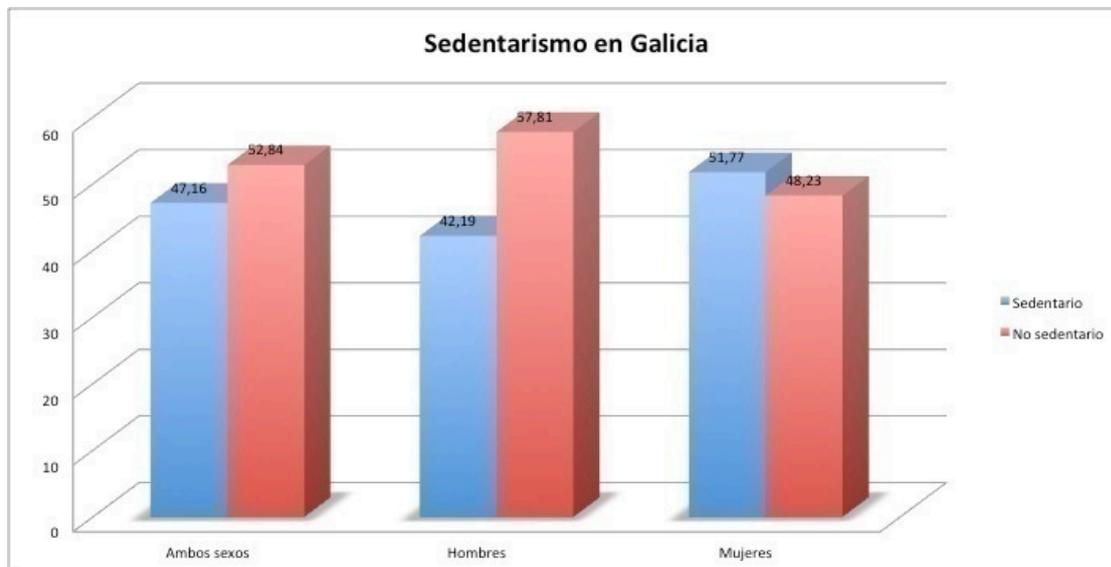
Fig 1.20 Sedentarismo en mujeres por Comunidades Autónomas. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)



Entre las mujeres, las menos sedentarias se encuentran en Melilla, con casi un 30% de sedentarismo y en el otro extremo se vuelve a situar Cantabria con más de un 70% de sedentarismo. Subiendo puestos la comunidad gallega respecto a la

población masculina.

Fig 1.21 Sedentarismo en Galicia en ambos sexos. (Encuesta nacional de salud España 2011/12)



Finalmente destacar que en nuestra Comunidad Autónoma, el nivel de sedentarismo se acerca al 50%, lo que la sitúa más cerca de las comunidades con mayor porcentaje de población sedentaria, detallando en la figura 1.21 esos porcentajes y observando que es mayor el porcentaje en mujeres que en hombres.

1.3. Los agentes sociales y estilo de vida

En este apartado vamos a recoger la teoría de la socialización en relación a la actividad física y los agentes más importantes recogidos en nuestro estudio: la familia, la escuela, la clase de educación física y el grupo de iguales.

1.3.1. Teorías de la socialización

Desde que Durkheim (1974) introdujo el término y sus planteamientos respecto a la socialización, distintos investigadores desde las diferentes ciencias sociales han aportado definiciones y teorías focalizando su atención en los factores directamente

relacionados con sus áreas o disciplinas (la personalidad, el desarrollo cognitivo, los factores culturales, la interacción social, la estructura social...) (Patriksson y Svoroda, 1996). En el marco de las teorías sociológicas modernas se han ido incorporando diferentes propuestas, clases y aspectos de socialización, que matizan y enriquecen las visiones iniciales sobre este elemento de análisis sociológico en el pensamiento clásico.

Merton (1965) introdujo los conceptos de socialización anticipadora y de frustración relativa dentro de su teoría del grupo de referencia, como situaciones y procesos que ayudaban a los individuos a aprender e interiorizar los valores de grupos sociales diferentes (de referencia) a los de sus grupos sociales de origen (de pertenencia).

Luckman y Berger (1968) entienden la socialización como un proceso que dura toda la vida en un lugar y un contexto además revisaron y redefinieron los procesos de socialización primaria y secundaria. Durante el proceso de socialización los contenidos que se internalizan se ven cuestionados permanentemente en su realidad subjetiva, siendo la interacción con los otros y, sobre todo, los otros significativos, el proceso fundamental de permanencia de la realidad subjetiva. Para Berger y Luckman, la socialización no es nunca total ni está nunca totalmente terminada y lograda. Otro concepto moderno importante, tal como señala Iglesias (1991), es la resocialización, proceso que en ocasiones puede tener lugar después de la socialización primaria y/o la secundaria, pretendiendo la sustitución de la socialización anteriormente recibida por el individuo.

Habermas a lo largo de la década de los 70 y 80 fue conformando una teoría en cada una de sus obras que relaciona la socialización con la individualización, en el marco de su reconstrucción de las teorías precedentes de la estructura social de Marx y la acción social de Weber. Según Habermas (1970), es necesario describir y explicar las condiciones sociales que permitan valorar los grados de libertad de acción social que las personas poseen en las diferentes condiciones de vida (sociales, económicas y culturales). Las situaciones de la estructura social y las condiciones sociales concretas deben ser investigadas para poder estimar las limitaciones estructurales y/o las posibilidades de poder producirse interacciones y

comunicaciones que hagan posible que cada persona desarrolle las necesarias competencias para la acción social (Habermas, 1970). Para Habermas, el proceso de socialización tiene que ser tratado como desarrollo de la personalidad en confrontación con las condiciones sociales de vida.

Bourdieu (1978) ha efectuado las siguientes contribuciones a la teoría de la socialización moderna. Entendía la socialización en el marco de sus teorías sobre las especies de capital, los hábitos y los estilos de vida, como proceso de incorporación y reproducción o transformación de los hábitos.

Rocher (1979), articulaba coherentemente las teorías sobre la socialización, la interacción y la acción social de Mead y Parsons, con las teorías de Piaget y Freud. Sin embargo, las referencias a la influencia de la estratificación social en dichos procesos eran apenas mencionadas.

Hurrelman (1988) seleccionó cuatro teorías psicológicas (del aprendizaje social; del psicoanálisis; del desarrollo cognitivo; la teoría ecológica) y tres teorías sociológicas (la teoría de los sistemas orgánico, psicológico y social de Parsons; la teoría de la acción de Mead; las teorías de la estructura social y la acción de Habermas). Hurrelman sugiere la complementariedad de las citadas teorías, concibiendo al individuo como parte activa de un proceso continuado de socialización a lo largo de toda su vida, en unos marcos en los que la interacción con el medio representa una cuestión clave.

En el marco de la sociedad occidental, Rodríguez Ibáñez (2003) recuerda que paralelamente a los grandes cambios (económicos, científicos, ecológicos...), los marcos de identidad personal y grupal de la "vieja" sociedad moderna (familia, género, trabajo, ciudad, clase social,...) registran una erosión y volatilidad tan extensas en el presente que los sujetos y las colectividades no terminan de encontrar su rumbo. Para este autor los individuos tejen y destejen su vida a lo largo de proyectos e itinerarios cada vez más flexibles.

Dubar (2010), tras estudiar el conjunto de la producción de Bourdieu y los autores precedentes concluye que su enfoque de la socialización es el denominado causal-

probabilístico, pues plantea el fenómeno de la socialización como un proceso a lo largo de la vida que supone la incorporación de disposiciones sociales provenientes no sólo de la familia y la clase de origen, sino también del conjunto de sistemas de acción atravesados por el individuo en el curso de su existencia.

1.3.2 Socialización y estilo de vida

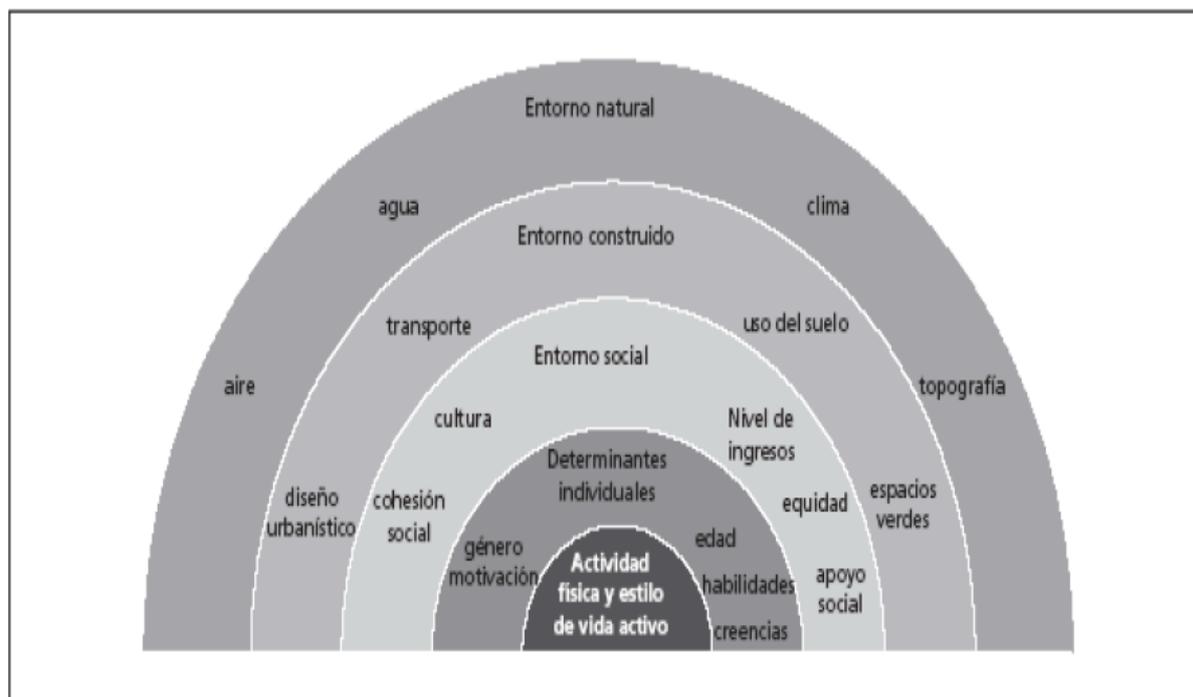
"La socialización del estilo de vida puede considerarse como un proceso a través del cual las personas adquieren los patrones de conducta y hábitos que constituyen su estilo de vida" (Castillo, Balaguer, García-Merita, y Valcárcel, 2004, p.20).

Durante este proceso, la familia y los pares son agentes de socialización importantes para comprender el desarrollo de estilo de vida en los adolescentes, uno de los periodos de la vida que más interés ha suscitado en el mundo de la salud (Heaven, 2002).

La mayor parte de las investigaciones efectuadas sobre el binomio socialización y actividad física o deporte, se han referido a la socialización primaria en la infancia y la adolescencia, y han mostrado el importante papel socializador en la practica de la actividad física y deporte que pueden desempeñar durante esas etapas, la familia, la escuela, los grupos de edad o las organizaciones deportivas (Patriksson, 1996; García Ferrando, Lagardera y Puig, 2002; Delgado, 2002), especialmente en la interiorización de normas y valores deportivos.

A la hora de determinar los estilos de vida de las/los alumnas/os de 10 a 16 años y fomentar la práctica de actividad física debemos tener en cuenta los niveles de prevención (primordial, primaria, secundaria), pero también es necesario considerar el entorno que facilita o dificulta la práctica de actividad física y de un estilo de vida activo. La 1ª Conferencia de Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España: Prevención Cardiovascular (Ministerio de Sanidad y política social, 2007) refleja de modo gráfico estos entornos en la figura 1.22, siendo familia, escuela y grupo de iguales muy importantes pues pueden situarse en varios planos.

Fig 1.22 Entornos de la práctica de actividad física.(Ministerio de Sanidad y política social, 2007)



El proceso de socialización, que ha de tener en cuenta los entornos referidos, se ha estudiado a través de diferentes disciplinas como son la antropología, la sociología y la psicología. En la antropología se habla desde una perspectiva cultural de transmisión de conocimientos entre generaciones y las experiencias sociales, es decir, desde el mantenimiento y la continuidad de la cultura. Desde la sociología se estudia como los individuos adquieren habilidades sociales en diferentes contextos. La psicología se basa en el desarrollo de las características individuales y las conductas sociales aprendidas.

Tradicionalmente, desde las tres disciplinas, el proceso de socialización se ha dividido en tres fases: socialización hacia el deporte, socialización a través del deporte y abandono o retirada del deporte (Boixadós, Valiente, Mimbrero, Torregrosa, y Cruz, 1998).

La primera fase se centra las investigaciones que recogen las influencias que llevan a iniciarse en el deporte, esta iniciación puede ser a cualquier edad pero la mayoría de los estudios vinculan esta primera fase a la infancia y juventud.

Los modelos de rol social o sistema social identifican tres elementos: Los atributos psicológicos y personales del joven que se socializa, el apoyo, ánimo y premios que

recibe de los agentes de socialización y por último los sistemas sociales como la familia, grupo de iguales, la escuela o la comunidad. (McPherson y Brown, 1988).

Los modelos motivacionales, derivados de la psicología diferencian factores internos y externos (Bakker, Whiting, y van der Brug, 1993) que facilitan esa socialización hacia el deporte. Nuviala Nuviala (2006) distingue motivos para practicar deporte de carácter intrínseco (relacionada con factores internos) y de carácter extrínseco (relacionada con causas o agentes externos al individuo). Entre los agentes y causas externas destacan padres, educadores, entrenadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación. Destacando a la familia como primer agente socializador.

La iniciación deportiva es probablemente el momento más sensible para generar en el niño hábitos saludables adecuados y conocimientos correctos hacia la práctica deportiva (Latorre et al., 2009).

La segunda fase, la socialización a través del deporte, comienza a continuación de la anterior y recoge la facilidad o dificultad que encuentran las personas una vez iniciado el deporte para su continuación. Uno de los puntos en común de la mayoría de las últimas investigaciones sobre la socialización a través del deporte, es tomar en consideración como los agentes de la socialización (la estructura organizativa, la filosofía de los programas educativos, la familia, las directrices del educador-entrenador), pueden afectar a la calidad de la experiencia deportiva y la orientación de los valores de los jóvenes participantes. Es decir, se da mucha importancia al ambiente social bajo el que la participación y competición deportiva se lleva a cabo (Boixadós et al., 1998).

La tercera fase denominada como abandono o retirada del deporte y considerada el final de la socialización deportiva, se puede producir en cualquier momento, sin embargo suele producirse al principio de la adolescencia o en la edad adulta. Entre los motivos recogidos encontramos el énfasis en la competición, la inexistencia de victoria, la falta de diversión, críticas,...

La solución al problema del abandono radica en asegurarse la fidelidad de los jóvenes que, después de haber sido atraídos por una actividad, se desinteresan por

una u otra razón (...) siendo interesante recordar que uno de los motivos principales que conducen a la práctica giran en torno a la salud (Nuviala Nuviala, Ruiz Juan, y García Montes, 2003).

Como conclusión de la socialización y el estilo de vida podemos decir que existe cierto consenso sobre la necesidad de recurrir a cuestiones socio-ecológicas a la hora de abordar los modelos que favorecen comportamientos positivos, que impulsan un estilo de vida saludable a través de la práctica regular de actividad físico-deportiva (Cantallops Ramón, Ponseti Verdaguer, Vidal Conti, Borràs Rotger, y Palau Sampol, 2012); (Martinez Baena, Romero Cerezo, y Delgado Fernández, 2011).

1.3.3. Influencia de los diversos agentes sociales

1.3.3.1 Familia

La influencia del ámbito familiar en el desarrollo de los comportamientos es decisiva, y por ello las familias más concienciadas sobre los beneficios derivados de la práctica físico-deportiva manifiestan más facilidad para transmitir valores positivos a sus hijas e hijos, según los resultados recogidos en el trabajo de Hernández (2007).

La familia no debe desaprovechar la buena ocasión que supone su influencia durante las primeras etapas de la vida, en cuanto a servir de estímulo para la práctica de actividad físico deportiva de las niñas y niños, ya que si ellos mismos las realizan pueden actuar como modelos a imitar (Bouchard, 1994; Sallis y Patrick, 1994). Así, si las madres y padres son físicamente activos, habrá mayor posibilidad de que los hijos también lo sean (Casimiro Andújar, 1999; García Ferrando, 1993).

El ámbito familiar en sentido positivo se convierte en uno de los mejores vehículos de motivación, orientación, apoyo y formación deportiva y en sentido negativo puede traducirse en una fuente de estrés y presión. Latorre (2009) y Nuviala (2003) señalan una serie de medidas a adoptar para mejorar la práctica de los escolares entre ellas destaca la formación de las/los madres/padres.

La/el niña/o en sus inicios se encuentra influenciada/o hacia la actividad física por sus padres, fundamentalmente la madre, pero dicha incidencia socializadora disminuye durante la adolescencia (Casimiro Andújar, 2001).

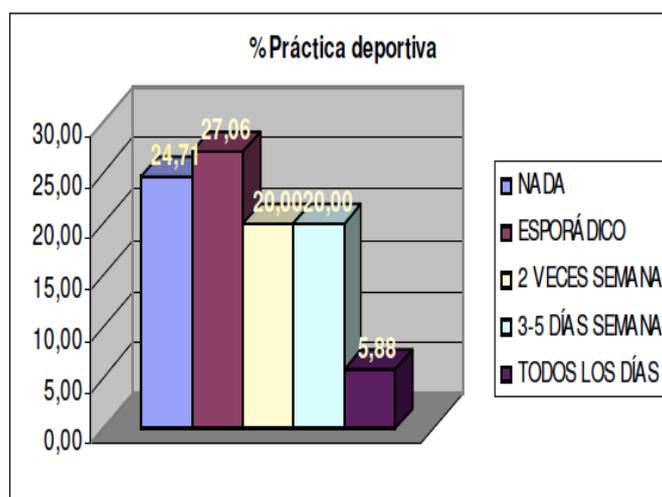
Hemos de tener en cuenta que el concepto familia ha evolucionado y que dentro del mismo podemos analizar múltiples aspectos que van desde el nivel de práctica de las/los madres/padres, el nivel sociocultural y/o el conocimiento sobre la relación deporte y salud. Teniendo en cuenta la evolución del concepto familia vamos a referirnos a progenitores incluyendo en los casos que corresponda a los responsables de su cuidado diferenciando figura paterna y materna. Nos centraremos también en el nivel de práctica de las/los madres/padres de los escolares encuestados.

Son pocos los estudios nacionales al respecto, pero podemos destacar los siguientes datos encontrados en las diferentes comunidades autónomas en los últimos años:

- La mayoría de padres y madres de alumnado en edad escolar creen conveniente que sus hijos realicen algún tipo de deporte (Guerrero, 2000). El 94% cree conveniente que los hijos realicen algún tipo de deporte extraescolar frente a un 2% que no lo cree positivo.
- La práctica deportiva de los escolares está relacionada con la práctica de las/los madres/padres (Casimiro Andújar y Piéron, 2000) Los hijos de madres/padres deportistas practican en mayor proporción que los de madres/padres no deportistas, especialmente cuando la madre es la que practica (Nuviala Nuviala et al., 2003)
- El papel de la madre, según Nuviala (2003) es diferente estando más relacionadas con las actividades de sus hijos. El número de jóvenes que practican actividad física cuya madre hace deporte es más elevado que el tanto por ciento de los jóvenes cuya madre no practica. Esta influencia decrece con la edad, siendo muy importante en la educación primaria y menos en la secundaria.

- No se trata de que las actividades se realicen en familia sino que algún miembro de la misma influya en la práctica junto con el estímulo de la actividad y otros agentes socializadores que harán afianzarse el joven a la actividad (Knop et al., 1998).
- La familia es el primer agente socializador, dado que el niño va moldeando sus conductas a partir de sus vivencias. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluye el clima y el dar oportunidades, ser modelos (Nuviala Nuviala et al., 2007).
- Para el alumnado de 10 a 16 años los agentes sociales a la hora de consolidar y crear hábitos de práctica físico deportiva, son personas o grupos de personas que se ordenan del siguiente modo: ellos mismos y sus padres, a continuación se encuentra el grupo de iguales, deportistas, monitores, siendo el último el profesor de educación física Nuviala (2007).
- De los escasos estudios que recogen la relación de práctica de padres/madres y escolares o la propia práctica de las/los madres/padres destacamos los resultados recogidos en Latorre et al (2009) donde si tenemos en cuenta el índice de actividad necesario para una actividad física saludable, son un porcentaje muy bajo, siendo doblado por los que no practican o lo hacen de forma insuficiente.

Fig 1.23 Práctica deportiva de las/los madres/padres. (Latorre et al., 2009, p.17)



La práctica deportiva de la muestra es escasa, frente a una parte que practica deporte unos pocos días a la semana y una reducida parte de la muestra que lo hace diariamente, como podemos ver en la figura 1.23.

1.3.3.2 Escuela

La escuela es considerada como un entorno favorable, donde se lleva a cabo actividad físico deportiva, además de ser el lugar donde los escolares pasan 10 años como mínimo (Piéron, Ruiz Juan y García Montes, 2008).

Según Hagger et al. (2009), la influencia de la familia, los pares y las/los profesoras/res, en especial la/el de Educación Física, resultan factores esenciales para un incremento en la motivación e interés de los adolescentes hacia actividades físicamente activas.

Las posibilidades que tiene la escuela para influir sobre el grado de actividad física que se practica en edad escolar y su transferencia a la vida adulta han sido y están siendo objeto de investigación en las últimas décadas (Hernández y Curiel, 2007).

Trudeau y Shepard (2005), en sus trabajos concluyen que el centro educativo juega un papel importante en la adherencia hacia la actividad física.

Son muchos los programas de intervención creados y aplicados en grupos de población joven Van Sluijs, McMinn y Griffin (2007); Haerens, Deforche, Vandelanotte, Maes y De Bourdeaudhuij (2007); Doak, Visscher, Renders y Seidell (2006); Hsu y Wang, (2004); Simon et al. (2004), siendo gran parte de ellos aplicados en el centro escolar, con suficiente eficacia Rye, O'Hara Tompkins, Eck y Neal (2007); Pérez y Delgado (2007); Salmon, Booth, Phongsavan, Murphy y Timperio (2007); Ortega et al. (2004).

En España, la Estrategia NAOS (Ballesteros-Arribas, Dalre Saavedra, Pérez-Farinós y Villar-Villalba, 2007), contempla entre sus objetivos, sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud, impulsando todas las iniciativas

que contribuyan a la mejora de los niveles de actividad física entre la infancia y la adolescencia. Se han planteado actuaciones dirigidas a la promoción, normalmente involucradas en materia educativa (AESAN, 2007). Destaca el denominado "Programa PERSEO" (Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio contra la obesidad). En una primera evaluación del mismo llevada a cabo en 14.000 niños y niñas de entre 6 y 10 años de 67 centros escolares, se detectó la prevalencia de la obesidad en un 19,8% de niños y un 15% de niñas, así como que el 13% de los niños nunca había realizado deporte o actividades deportivas, y casi el 10% de las/los alumnas/os sólo había realizado actividades deportivas una hora a la semana. Uno de los aspectos determinantes de PERSEO, es la formación de los escolares y de sus familias, los equipos directivos de los centros y las/los profesoras/res, y de los colaboradores de los centros de salud del área del colegio (Veiga Núñez et al, 2008).

Dentro de la institución escolar encontramos diferentes integrantes, múltiples componentes de este agente socializador, que tienen capacidad para facilitar y promover la aplicación de medidas destinadas a la práctica de actividad física.

Desde todos los ámbitos interesados en la promoción de la salud se ha considerado que la educación física es uno de sus principales valedores, en la medida en que las propias clases pueden constituir una importante ayuda para fomentar hábitos saludables.

Abordamos el apartado desde los propios niveles de concreción curricular utilizados en el medio escolar.

En un primer nivel de concreción recogemos las aportaciones de las últimas leyes de educación en lo referido a la educación para la salud y la educación física, en un segundo nivel de concreción curricular abordamos los objetivos de etapa y área en la ley actual y en un tercer nivel recogeremos los estudios que tratan de la importancia de la clase de educación física y del papel del profesor de educación física.

a) La educación para la salud en el ámbito escolar

La educación para la salud se define como:

“las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento de la población en relación con la salud y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad”. (Palenzuela Paniagua, 2010, p. 12).

De esta definición se desprende que la educación para la salud no aborda solamente la transmisión de la información, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a abordar los problemas de salud con una perspectiva crítica y transformadora y, con el fin último, de mejorar la salud.

Esta definición tiene en cuenta que la escuela es una institución por la que pasan todas las personas (al menos en países desarrollados) y, además, en el momento ideal de la adquisición de hábitos de vida saludables (Mendoza Berjano, Pérez, y Foguet, 1994). Por ello podemos decir que la escuela sola no consigue la promoción de hábitos saludables, pero su apoyo la propicia y facilita. La educación para la salud es un objetivo de primer orden en los documentos normativos que regulan el currículo escolar en todas las etapas.

La promoción de la salud se considera un valor esencial dentro de nuestra sociedad y así ha sido reconocido por quienes toman decisiones en relación con la escuela a la hora de introducir contenidos de salud en el actual currículo educativo. Este hecho se reflejó con la entrada en vigor de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), promulgada en 1990.

La aplicación de la LOGSE supuso un cambio importante dentro del sistema educativo español. Una de sus mayores innovaciones fue la de incorporar a los contenidos educativos realidades y valores sociales que conectan definitivamente la escuela con nuestra sociedad actual, por medio de los denominados temas

transversales, como la educación para la salud, la paz y la educación no sexista, entre otros.

Otras dos características importantes son la reforma organizativa de los centros y el cambio en la concepción del propio currículo, más abierto y flexible, que permitieron una mejor adaptación a las características de cada escuela, de sus alumnos y de su propio entorno social.

Con la LOMCE (2013) este planteamiento educativo, que empezó tímidamente la LOGSE (1990), convierte a la escuela en un entorno desde el que se puede promover la salud. De todas maneras, quedan muchos avances que hacer, porque plantear una educación saludable dentro del contexto escolar supone un gran paso en relación con la promoción de la salud, pero para trasladar la intención a la práctica es necesario contar no sólo con el marco legal y la propia Administración, sino también con la colaboración de los docentes y de la comunidad educativa, así como con una asignatura obligatoria de educación para la salud en la escuela.

Análisis de objetivos y contenidos de las diferentes leyes:

La LOMCE (2013) es la quinta ley educativa de la democracia española después de la LODE (1985), LOGSE (1990), LOCE (2002), LOE (2006).

LOGSE (1990): Ley Orgánica General del Sistema Educativo Los contenidos y objetivos de salud se introducen definitivamente en el currículo escolar cuando se realiza la reforma del sistema educativo el 3 de octubre de 1990, y o se concretan en un curso o etapa, sino que se contemplan en todos los niveles educativos, desde la educación infantil hasta la secundaria. Asimismo, según la etapa, la presencia de contenidos de salud varía en las diferentes áreas de conocimiento de manera que, mientras que en la educación infantil hay una mayor presencia de contenidos de salud en el área de identidad y autonomía personal, en primaria estos conocimientos son más frecuentes dentro de las áreas de conocimiento del medio natural y social y el área de educación física. En secundaria, en cambio, son varias las áreas en que se hace referencia a la salud: ciencias de la naturaleza, educación

física, ciencias sociales y geografía e historia. Integrar la educación para la salud en la escuela no supuso crear una asignatura más.

LOCE (2002): Ley Orgánica de Calidad de la Educación

Según la LOCE (2002): La Educación Primaria contribuirá a desarrollar en las/los alumnas/os las siguientes capacidades:

"l) Conocer el valor del propio cuerpo, el de la higiene y la salud y la práctica del deporte como medios más idóneos para el desarrollo personal y social."

Entre los principios educativos de la Educación Secundaria de la LOCE (2002) encontramos uno que recoge:

"l) Conocer el funcionamiento del propio cuerpo, para afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la práctica del deporte, para favorecer el desarrollo en lo personal y en lo social. Integrar la educación para la salud en la escuela no supuso crear una asignatura más."

Vemos que a pesar de los objetivos que se marca esta ley, estos no se plasman en la creación de una asignatura de educación para la salud en la escuela.

LOE (2006): Ley Orgánica de la Educación en España

Uno de los objetivos de la educación en relación a la salud de la LOE (2006) era:

"h) La adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte."

Entre los principios de la educación primaria en relación a la salud encontramos que:

"k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social."

Principios de la educación secundaria:

" k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora. "

Entre los objetivos de la formación profesional en relación a la salud:

"d) Trabajar en condiciones de seguridad y salud, así como prevenir los posibles riesgos derivados del trabajo."

En esta ley se amplían los objetivos de salud pasando solo de los objetivos genéricos y de la educación secundaria de la ley anterior, a ampliarlos a la educación primaria y educación profesional.

LOMCE (2013): Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa.

El informe realizado por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad para la realización del anteproyecto de la LOMCE explicitaba lo siguiente:

"consideró pertinente que, entre las materias obligatorias de las diferentes etapas educativas, se incluyera la educación para la salud y la prevención de la obesidad, así como nociones elementales de dieta saludable y actividad física adecuada y aspectos básicos de seguridad alimentaria para prevenir enfermedades" pág.39.

El currículo escolar queda delimitado de la siguiente manera:

"En cuarto curso se regula en el Real Decreto 1631/2006 de 29 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Esta norma contempla tres opciones. En la

opción tercera se encuentra "Alimentación, Nutrición y Salud, junto con ciencias Aplicadas a la Actividad Profesional y tecnología".

Finalmente, la disposición adicional cuarta se relaciona con la actividad física y la dieta equilibrada en los siguientes términos:

"Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil.

A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos."

b) La clase de educación física

Ya sostenían Cale y Almond (1992) que la etapa escolar de los niños y jóvenes era fundamental para fomentar un estilo de vida activo, recordando que el periodo escolar representaba una etapa en la que era necesario aprender habilidades esenciales de la vida y adquirir una base de conocimiento práctico que influirían y facilitarían el compromiso con una vida activa. En este sentido, Álamo (2002), señalan que el área de EF debe cumplir una función social, preventiva y educativa.

Según Chillón, (2002) Las/los alumnas/os que más practican actividad física deportiva son los que muestran más apetencia por las clases de educación física recibidas. Este dato supone un punto a favor en la labor de los profesionales docentes de educación física considerando que parece factible inculcar hábitos saludables a través de la enseñanza de una Educación Física para la salud en el contexto escolar.

El alumnado que afirma que las clases de Educación Física les gusta mucho, es el que presenta mayores índices de participación deportiva diaria y semanal; esas conclusiones son coincidentes con las de García Ferrando (1993), aunque como afirma el citado autor, no existe una relación lineal entre dicha experiencia y la posterior práctica deportiva. Otro dato relevante es la disminución del agrado que producen las clases de Educación Física, según aumenta la edad de los sujetos. Casimiro (1999) y Cervelló y Santos-Rosa (2000), encuentran que la asignatura de Educación Física les gusta más, le dan mayor importancia que al resto de asignaturas, está mejor valorada entre los estudiantes de Primaria que entre los estudiantes de Secundaria y más entre los chicos que entre las chicas. Los estudiantes de Primaria frente a los de Secundaria, piensan que la asignatura debería tener más horas semanales y los varones en mayor proporción que las chicas.

Parece que el diseño actual de las clases de educación física no ofrece ni la cantidad ni calidad suficiente de AF para contrarrestar este sedentarismo, y mucho menos promover resultados eficaces en los niños obesos (Martínez López et al., 2005).

Un estudio de Greenleaf y Weiller (2005) reveló que es el lugar más apropiado para ocuparse de los problemas de exceso de peso en la juventud.

Según el modelo jerárquico de la motivación intrínseca y extrínseca de Vallerand (2007), hay una serie de factores sociales que influyen en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y relación con los demás para desarrollar la motivación. En otras palabras, si en el contexto en el que interactúa (en este caso las clases de educación física), el alumno se siente eficaz, participe de la toma de decisiones, con posibilidad de elegir y percibe una relación positiva con sus compañeros, alcanzará una motivación autodeterminada (i.e. motivación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada), caracterizada por la satisfacción y la valoración de la actividad. Sin embargo, la frustración de alguna de las tres necesidades psicológicas básicas puede provocar la desmotivación del estudiante (Ryan y Deci, 2000). Concretamente, el fomento de las relaciones sociales juega un papel importante en la educación física, puesto que es

una de las funciones que se le atribuyen a esta área.

Las clases de educación física pueden ser un medio ideal para fomentar el compromiso deportivo del adolescente, pero para ello es fundamental conseguir que el estudiante esté motivado. Lograr que el alumno disfrute con la educación física es el primer paso para la creación de hábitos saludables en la población escolar, con el ánimo de que perduren a lo largo de toda la vida. Una de las figuras que influyen en esa motivación es el profesor de educación física.

Delgado y Tercedor (2002), consideran que la intervención docente en EF para la salud debe:

- Incluir objetivos y contenidos coherentemente dispuestos y adaptados a la edad y nivel de las/los alumnas/os, organizando el uso adecuado de instalaciones y materiales.
- Facilitar la participación de todo el alumnado sin exclusiones ni eliminaciones, contemplando las necesidades especiales de las/los alumnas/os.
- Potenciar la motivación, la autonomía y la autoestima en las/los alumnas/os, favoreciendo su práctica de AF fuera de la EF.
- Evaluar coherentemente de manera continua y formativa.
- Ser consciente de la influencia que como profesoras/res tenemos en las/los alumnas/os, en lo referente a actitudes, valores y conductas relacionados con la salud.

1.3.3.3 El grupo de iguales

La adolescencia se define como un proceso más que un estado, con un inicio y final poco precisos. Siguiendo las recomendaciones de los Comités de Expertos de la OMS (OMS, 2010), se define como:

"la etapa de la vida que abarca desde los 10 a los 19 años, ambos sexos incluidos, que se inicia con los primeros cambios físicos y morfológicos que preceden a la aparición de los caracteres sexuales secundarios y concluye con el termino del crecimiento y desarrollo global" (Palenzuela Paniagua, 2010, p. p.13).

Lo característico de esta etapa es que conlleva además de los cambios físicos y de desarrollo, unos procesos de maduración psicológicos y sociales. Este proceso de socialización resulta fundamental en la adquisición y mantenimiento de las conductas, incluyéndose los patrones de conducta adictiva a sustancias nocivas para la salud. Los amigos del grupo proporcionan información sobre las conductas que son apropiadas en diferentes situaciones ajenas a las enseñadas en el seno familiar. Como consecuencia final de este proceso en el desarrollo de la personalidad del adolescente se adquiere la capacidad de autocontrol y la del manejo del entorno social, donde destacamos algunos elementos (organización de competiciones, medios de comunicación).

El ámbito interpersonal es particularmente relevante cuando se trata de adolescentes (Martínez Baena et al., 2012).

1.3.3.3.1. Papel de los compañeros o grupo de iguales

La práctica de actividad física de las/los madres/padres, de los amigos y de los hermanos está positivamente asociada con la práctica de actividad física de los adolescentes (Anderssen & Wold (1992); Escartí y García (1994); Stucky-Ropp y DiLorenzo (1993); Wold, Oygard, Eder & Smith (1994); Zakarian et al. (1994)). Además, la facilidad para hacer amigos, tanto dentro como fuera de la escuela y la frecuencia semanal de estar con los amigos después del colegio, han aparecido asociadas con la práctica deportiva del adolescente (Wold et al., 1994).

Como ya hemos comentado en el apartado anterior la familia es el primer agente socializador, siendo muy importante en las primeras etapas de la vida y pasando a

un segundo plano en la adolescencia, donde el grupo de iguales pasa a ser un agente de socialización importante (Escartí y García-Ferriol, 1993). El grupo de iguales refuerza o se opone a los modos de conducta que los jóvenes aprenden a través de las/los madres/padres y la escuela, haciéndolos más independientes.

El grupo de iguales es un grupo de referencia que en la fase de la adolescencia cobra especial importancia, dada la tendencia a buscar relaciones simétricas y la creciente independencia del sujeto respecto a sus madres/padres (Lacković-Grgin y Deković, 1990). En este grupo entran aquellos individuos de la misma generación o generaciones próximas, como amigos, compañeros, conocidos, etc. Agregarse a estos grupos se hace posibles por referencias culturales, socio/económicas y étnicas adecuadas a la recíproca identificación.

Ser un deportista es un valor social importante para los niños (desde edades cercanas a los 8 años), afectando a las relaciones con sus compañeros y a su autoestima (Boixadós et al., 1998).

El apoyo que se percibe de los iguales, entendido como el ánimo y apoyo que recibe el/la joven en su entorno de amistades más cercano, es uno de los pilares para que el/la adolescente practique actividad físico deportiva. Además hay que tener en cuenta la influencia que tienen las amistades en la adolescencia, por un lado porque les sirve como protección contra los aspectos negativos como el rechazo y por otro lado porque les produce un aumento de la autoestima.

En diferentes estudios, autores como Torre (1998), Perula de Torres, Lluch, Ruiz, Espejo, Tapia y Mengual (1998) y Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp y Rex (2003) constatan que el grupo de iguales ejerce gran influencia en las actividades físico-deportivas de los adolescentes y jóvenes.

El estudio realizado por estos últimos autores Torre (1998), Perula de Torres, Lluch, Ruiz, Espejo, Tapia y Mengual (1998) y Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp y Rex (2003), mostraron que el apoyo del grupo de iguales, madres/padres y profesoras/res producen una mejora en la actividad física de las chicas.

También se ha resaltado la influencia de los amigos para que se deje de practicar,

como un motivo que hay que tener en cuenta, tal y como plantean Edmunds, Ntoumanis, Vazou y Duda (2007) al considerar que los compañeros pueden influir en la motivación de una forma relativamente independiente a la del entrenador o la influencia de las/los madres/padres.

A nivel estatal los estudios realizados recogen motivos de práctica (inicio y mantenimiento) y abandono de la práctica de actividad física, cabe destacar:

Gálvez (2007) señalan al grupo de iguales como uno de los motivos de la práctica físico-deportiva más destacados por los jóvenes en su investigación realizada en Murcia. Los resultados de un estudio realizado en La Rioja con adolescentes, ponen de manifiesto que el grupo de amigos es percibido por los diferentes colectivos analizados como uno de los factores con mayor relevancia en la práctica físico-deportiva de ocio de los adolescentes. En este sentido, el grupo de iguales es considerado como uno de los principales motivos de inicio y mantenimiento en la práctica físico-deportiva, así como uno de los posibles motivos de abandono.

Castillo y Balaguer (2001) analizaron en una muestra de 1203 estudiantes valencianos de entre 11 y 18 años los motivos que estos adolescentes y jóvenes manifiestan como importantes para su práctica deportiva, buscando identificar las dimensiones de los motivos de práctica. Sus resultados constatan que los motivos principales en la práctica físico-deportiva de estos estudiantes valencianos son los motivos relacionados con mejorar la salud, lograr diversión en la práctica, además de estar en buena forma y hacer nuevos amigos.

La investigación de Gómez López (2005) en la que se analiza la actividad físico-deportiva de los estudiantes almerienses de Educación Secundaria Post-Obligatoria y de la Universidad de Almería poniéndose de manifiesto que los motivos principales del abandono físico-deportivo de los jóvenes guardan relación con la gran distancia hasta la instalación, los horarios incompatibles, la ausencia de oferta en el centro y la falta de amigos para realizar la actividad.

El apoyo de iguales percibido influye de manera positiva a la hora de realizar con mayor frecuencia y mayor duración de la práctica de actividad física, sin embargo la

intensidad de dicha práctica no da información relevante en este aspecto.

1.3.4. Iniciación, adherencia y abandono de la práctica deportiva

Con la finalidad de conocer mejor las características de los escolares activos y la relación de los agentes sociales abordamos en los siguientes apartados los motivos que conllevan su iniciación, adherencia y abandono de la práctica deportiva.

1.3.4.1. Iniciación y adherencia a la práctica deportiva y los agentes sociales

Las prácticas deportivas que realizan los jóvenes vienen determinadas por diversos factores (Chillón Garzón et al., 2002) que afectan no solo a la realización o no de práctica de actividad física sino también al tipo de práctica que se lleva a cabo y que son esos factores los que van a contribuir al estilo de vida individual (Nuviala Nuviala et al., 2006).

El interés por la influencia de los agentes sociales en la práctica deportiva ha sido recogida desde:

- El campo de la educación, destacando el papel de la escuela y en concreto de la clase de educación física y el docente encargado de este área: Según Hagger et al. (2009), la influencia de la familia, los pares y las/los profesoras/res, en especial la/el de Educación Física, resultan factores esenciales para un incremento en la motivación e interés de los adolescentes hacia actividades físicamente activas.
- El campo de la sociología: Diversos trabajos han indagado sobre las relaciones entre la práctica de madres/padres e hijos (Balaguer y Castillo, 2002; Cleland, Venn, Fryer, Dwyer, y Blizzard, 2005; Trost *et al.*, 2003), y entre la del entorno de amistad y los adolescentes (Balaguer y Castillo, 2002; Mendoza *et al.*, 1994; Wold y Andersen, 1992), pero no siempre mediante

una metodología similar que permita realizar análisis comparativos. (Latorre et al., 2009)

- el rendimiento que afirman que desde el momento de la iniciación deportiva (Hernández Moreno et al., 2001) y durante el desarrollo posterior es imprescindible no sólo conocer y estudiar el desarrollo físico del joven sino también el influjo del entorno social (Martin, Carl, y Lehnertz, 2001) como variable importante del rendimiento deportivo (Capetillo Velasquez, 2008). Llegando a afirmar que un ambiente familiar positivo en la práctica deportiva, especialmente el padre influye en la permanencia en el medio competitivo. Un estudio realizado por García Ferrando et al (1996) encuesta a deportistas olímpicos para conocer quien ha ejercido mayor influencia en su carrera deportiva, siendo los padres en el 24% de los entrevistados y las madres en un 9%, obteniendo así que un 33% de los olímpicos españoles ha tenido en la figura de las/los madres/padres los agentes socializadores. Después de las/los madres/padres han sido los amigos los que más frecuentemente aparecen como respuesta.

Sobre la base de las premisas del campo de la salud y de búsqueda de estabilidad de la actividad física, los autores analizan sucintamente tres grupos de correlatos (determinantes): demográficos, socio-culturales y psicológicos (Piéron et al., 2007). La RAE define correlato como "Término que corresponde a otro en una correlación" y define determinante como "aquello que determina".

1.3.4.2. Motivos de abandono de la práctica deportiva

Según Cervelló (1996), el abandono deportivo es una situación en la cual los sujetos han finalizado su compromiso explícito con una especialidad deportiva concreta.

El abandono deportivo es un fenómeno que encontramos en numerosas ocasiones en las diferentes modalidades y especialidades deportivas. Tal ha sido su importancia que se ha constituido como uno de los principales temas de estudio en el ámbito de la psicología de la actividad física y del deporte, justificándose así el

gran número de investigaciones Cervelló (2007), que trata el abandono deportivo en el tenis y el atletismo, el de Simon y Fernández (1998) para el judo, Torre y col. (2001), Molinero (2006), Ruiz Juan, García y Díaz (2007) y Parente y Sánchez (2009) para la actividad deportiva en general, Hernández y Pérez (2004) y Nuviala y Nuviala (2005) para el deporte escolar, Palou, Ponseti, Gili, Borràs y Vidal (2005) en preadolescentes.

El factor personal de los estudiantes se encuentra como el mayor peso para explicar los motivos de abandono de la actividad físico-deportiva, aunque en menor medida se dan los factores ambientales y sociales y los factores actitudinales.

Dentro del factor personal, Cervelló (2007) realizó un análisis bastante exhaustivo sobre los motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de la población, y concluyó que los principales motivos son: el conflicto de intereses con otras actividades (otras actividades, otros deportes, excesiva demanda temporal, trabajo); diversión falta de diversión, aburrimiento...; competencia (Falta de habilidad, ausencia de progreso técnico, miedo al fracaso); problemas con los otros significativos (problemas con el entrenador, falta de apoyo parental); problemas relativos al programa (demasiada presión, excesiva seriedad del programa, excesivo costo del deporte), y lesiones.

Arribas Galárraga y Arruza Gabilondo (2004) encontraron en escolares de Guipúzcoa que las causas de abandono de la práctica deportiva son: falta de tiempo-estudios (37%), aburrimiento (15,4%), se deshizo el equipo (11,85%), por el entrenador (6,43%), lesiones (4,69%), no jugaba (2,83%) y ambiente muy competitivo (2,65%).

García Montes (1997) señala que los factores que influyen en el abandono de la práctica físico-deportiva de las chicas son: los cambios que se producen en la personalidad y en los hábitos de vida durante esta etapa; las nuevas necesidades y expectativas con respecto a las que predominaron durante la niñez; la pérdida de fuerza del tutelaje de las/los madres/padres y el fortalecimiento de la pandilla de amigas/os como grupo de referencia; la conciencia de grupo, el liderazgo y la opinión de la mayoría.

Torres Guerrero (2005) indica que los adolescentes en la actualidad tienen una gran oferta de actividades extraescolares y muchas de ellas son más motivantes para sus padres, en cuanto a su futuro académico, que la práctica deportiva.

Centrándonos en ésta, la motivación del joven puede ser esencial para practicar o abandonar.

El motivo más aludido en la población adulta y escolar, para ese abandono es la falta de tiempo, al que siguen la preferencia por realizar otras actividades en su tiempo libre y la pereza y la desgana. falta de tiempo. Vázquez (1993), Torre (1998), Arribas Galárraga y Arruza Gabilondo (2004), Otero y cols. (2004) y Ruiz Juan y cols. (2005).

Arribas Galárraga y Arruza Gabilondo (2004) destacan como principales causas del abandono de la práctica de actividad físico-deportiva de los adolescentes el aburrimiento y haberse deshecho el equipo en que practicaban; Otero y cols. (2004), referido a una población de todas las edades, alude a la falta de tiempo, salir cansado del trabajo y las lesiones; Ruiz Juan y cols. (2005) destacan a falta de tiempo, la pereza y desgana y el horario incompatible y García Ferrando (2001) señala como causas más relevantes del abandono salir cansado o tarde del trabajo, la pereza o desgana y los problemas de salud.

Sobre motivos de abandono de práctica físico-deportiva en el grupo de población de los adolescentes, son muchos los estudios que evidencian que la falta de tiempo aducida por los estudios y el aburrimiento o pereza por la actividad constituyen los elementos de deserción más destacables en estos chicos y chicas (Piéron, 2002; Ispizua, 2003).

Más recientemente, en un estudio realizado por Macarro, Romero y Torres (2010), en la provincia de Granada, el motivo más aludido para ese abandono resultó ser la falta de tiempo seguido muy de cerca por la preferencia en la realización de otras actividades de tiempo libre, así como la pereza o desgana.

CAPÍTULO 2. MARCO METODOLÓGICO

2.1. Objetivos de la investigación

Objetivos generales y específicos:

1. Conocer las características de los escolares de Primaria y Secundaria (10 a 16 años) de las ciudades gallegas atendiendo a la relación de su índice de actividad física con el género, edad/curso, ciudad y tipo de centro.

2. Analizar la relación de los agentes sociales (familia y escuela) con el índice de actividad física de los escolares de Primaria y Secundaria (10-16 años) de las principales ciudades gallegas.

2.1. Evaluar los determinantes sociales que inician a los escolares en la práctica de actividades físico-deportivas.

2.2. Establecer la relación entre el nivel de práctica de actividad físico-deportiva de las/los madres/padres y su percepción de salud y el índice de práctica de actividad física de los escolares.

2.3. Identificar la relación entre el nivel de estudios, situación profesional y percepción de la salud de las/los madres/padres con el índice de práctica de actividad física de los escolares.

2.4. Conocer el papel del grupo de iguales en la edad escolar en función del índice de actividad física de las/los alumnas/os.

2.5. Describir las conductas de los escolares hacia la escuela y hacia la clase de educación física en función de su índice de actividad física.

2.2. Variables

En el presente apartado indicaremos las variables que se manejan en este estudio para el grupo alumnas/os y para el de padres/madres.

Agruparemos las mismas para facilitar su exposición y estudio en variables relacionadas con la práctica físico-deportiva, y las que recogen los factores sociodemográficos, variables relacionados con la escuela y la clase de educación física.

En la primera tabla 2.1 recogemos las variables del alumnado, diferenciando las independientes (todas sociodemográficas) y las dependientes que están relacionadas con la escuela y la práctica de actividad física.

Tabla 2.1. Distribución de las variables estudiadas en alumnas/os

Tipo	Clasificación	Variables
Independientes	Sociodemográficas	Edad (10, 11, 12,13, 14,15,16 años). Sexo (niño/niña). Carácter del centro escolar (público/ privado-concertado). Localización del centro escolar. Ocupación del padre y de la madre. Nivel de práctica de actividad física de la madre/padre. Agentes que influyen en el inicio de la práctica deportiva
	Relacionadas con la Escuela	Pensamiento hacia la escuela Pensamiento hacia la clase de educación física
Dependientes	Relacionadas con la Actividad Física y Deportiva	Práctica deportiva extraescolar. Índice PAI.

En la tabla 2.2 de variables recogemos las de los madres/padres, diferenciando al igual que en el caso anterior independientes (todas sociodemográficas) y las dependientes todas relacionadas con la práctica de actividad física.

Tabla 2.2 Distribución de las variables estudiadas para padres/madres

Tipo	Clasificación	Variables
Independientes	Sociodemográficas	Edad Parentesco Nivel de Estudios Ocupación Profesional
Dependientes	Relacionadas con la Actividad Física y Deportiva	Nivel de práctica de Actividad Física Percepción del estado de salud

2.3. Metodología

En los últimos años, los estilos de vida y concretamente la práctica de actividad física en las diferentes etapas de la vida, incluida la adolescencia han sido objeto de estudio desde diferentes ámbitos, como son el de la salud, el de la educación, el estudio social y un amplio abanico de disciplinas que han abordado este tema.

Toda investigación nace de la curiosidad y de la necesidad de responder preguntas, para lo que requerimos de procesos cuidadosos y sistemáticos que permitan abordar los objetivos del presente estudio, explicar las posibles relaciones entre variables.

Para investigar es necesario asumir una actitud de indagación y de búsqueda que se encontrará determinado por unas características, unas condiciones y unos propósitos (Ruíz Juan, García Montes, y Gómez López, 2005).

En nuestro estudio nos hemos decantado por una metodología descriptiva en la que se recogen y analizan datos de las variables establecidas para describir y explicar los objetivos. Es decir pretendemos utilizar una metodología adecuada que garantice resultados confiables y contrastables dentro del campo de la educación.

Comenzamos recurriendo a un análisis de tipo descriptivo, es decir, a un análisis para analizar y describir el conjunto de datos o valores de una población. Tras el análisis descriptivo pasamos al análisis inferencial que tiene por objeto constatar el grado de asociación/relación entre las diversas variables. Así, cuando el objetivo de la investigación se centra en constatar el grado de asociación/relación entre variables nominales y/o ordinales, se realizan tablas de contingencia y las pruebas de contraste de Chi Cuadrado y las tau-b y tau-c de Kendall.

Se han realizado diversos análisis descriptivos, de varianza y pruebas de independencia entre variables mediante las pruebas de Chi cuadrado de Pearson completada con análisis de residuos tipificados corregidos.

2.3.1. Población y muestra

Según Thomas y Nelson (2007) se entiende por muestra un grupo de individuos, tratamientos o situaciones seleccionados de una población mayor y por población el grupo mayor de donde se toman las muestras.

La población objeto de nuestro estudio la constituyen todos los escolares de los distintos colegios e institutos de la zona urbana de Galicia de entre 10 y 16 años de las siguientes ciudades: A Coruña, Santiago de Compostela, Ferrol, Lugo, Ourense, Pontevedra y Vigo, con sus correspondientes padres y madres.

MUESTRA ALUMNA/OS

Considerando que el número de escolares matriculados en las poblaciones gallegas es de más de 50.000 estudiantes (datos facilitados por la Consellería de Educación), utilizamos la fórmula de Milton y Tsokos (2001) para conocer el número de estudiantes necesarios para asegurar la representación de la muestra:, Con un nivel de confianza de 99%, siendo $z = 2,57$, la constante de la varianza 0,25 y el error muestral del 5%, el número de alumnos necesario es de 1032.

Una vez conocida la muestra necesaria, se pasó una invitación para participar a cada uno de los centros de la Comunidad Autónoma y se introdujeron en el estudio aquellos que dieron su conformidad a la participación, quedando estructurada la muestra según se puede observar en la tabla 2.3, realizando un muestreo aleatorio, una vez comprobado que los centros tenían al menos 25 alumnas/os por curso:

Tabla 2.3 Distribución de la muestra obtenida por provincia y por ciudad

Provincia	Ciudad	Obtenida	Obtenida por ciudad
A Coruña	A Coruña		316
	Santiago de Compostela	546	177
	Ferrol		53
Lugo	Lugo	183	183
Ourense	Ourense	248	248
Pontevedra	Pontevedra	303	158
	Vigo		146

Teniendo en cuenta que el número de alumnas/os escolarizados en primaria y secundaria se distribuye de forma diferente en los centros (hay más centros de primaria que de secundaria) lo hemos tenido en cuenta para homogeneizar el reparto por curso como detallamos a continuación en la tabla 2.4:

Tabla 2.4 Distribución de la muestra en función del curso académico

	Frecuencia	Porcentaje
5º Primaria	318	24,80%
6º Primaria	370	28,90%
2º ESO	341	26,60%
4º ESO	252	19,70%

Dada la posibilidad de que en alguna parte de la investigación nos refiramos a la etapa que estudia y no al curso, los porcentajes de escolares recogidos en ambas etapas son similares suponiendo el 53.7 % de los mismos representantes de la etapa de primaria y un 46% de los mismos de la etapa secundaria se recogen en la tabla 2.5.

Tabla 2.5 Distribución de la muestra en función al nivel de estudios de los escolares

	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria	593	46,30%
Primaria	688	53,70%

Teniendo en cuenta previamente el número de escolares de cada provincia escolarizados en centros públicos, privados y concertados, hemos seleccionado proporcionalmente los necesarios, siendo el mayor número públicos (tabla 2.6). Los estudios a nivel estatal recogen esta división de tipos de centro, si nos referimos a estudios en otros países uniremos privados y concertados, pues la figura del concierto es propia de nuestro país

Tabla 2.6 Distribución de la muestra en función del tipo de centro en el que estudian

	Frecuencia	Porcentaje
Público	721	56,60%
Concertado	459	36%
Privado	94	7,40%

De la muestra total el reparto en chicos y chicas es equilibrado, siendo un poco mayor el número de alumnas recogido habiendo un 3% de diferencia entre ellos como podemos observar en la tabla 2.7.

Tabla 2.7 Distribución de la muestra en función del género de los escolares

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	627	48,90%
Femenino	654	51,10%

Durante el análisis de los datos, encontraremos que la N=1280 variará en cada variable analizada en función de las respuestas obtenidas, por lo que en cada tabla de resultados aparecerá la N utilizada.

El número de sujetos de la muestra nos permite establecer con rigor ciertos rasgos de generalización para el conjunto de la población.

MADRES/PADRES

La muestra invitada de madres/padres asociada a la muestra de las/los alumnas/os es de 1280 padres y 1280 madres, obteniendo respuesta de 789 padres (61,64%) y 916 madres (71,56%), repartidos según se recoge en las tablas 2.8 y 2.9.

Tabla 2.8. Distribución de la muestra de Madres/padres en función de las ciudades gallegas analizadas

	Frecuencia	Porcentaje
A Coruña	212	26,90%
Lugo	95	12%
Ourense	193	24,50%
Pontevedra	81	10,30%
Santiago de Compostela	84	10,60%
Vigo	96	12,20%
Ferrol	28	3,50%

Las madres que han respondido se distribuyen de la siguiente forma:

Tabla 2.9. Distribución de la muestra de Madres en función de las ciudades gallegas analizadas

	Frecuencia	Porcentaje
A Coruña	252	27,50%
Lugo	101	11%
Ourense	215	23,50%
Pontevedra	97	10,60%
Santiago de Compostela	99	10,80%
Vigo	120	13,10%
Ferrol	32	3,50%

Entendemos una muestra en número y respuestas por ciudades lo suficientemente significativa para considerar los resultados obtenidos.

2.3.2. Técnica empleada en la recogida de datos

Teniendo en cuenta la heterogeneidad de la muestra, su tamaño y que la investigación se basa en el estudio y análisis de variables cualitativas y cuantitativas creemos apropiado utilizar la encuesta como técnica más apropiada.

Las principales técnicas de recogida de datos utilizados en la metodología descriptiva de encuesta son los cuestionarios, las entrevistas, los test estandarizados y las escalas de actitud. En el caso que nos encontramos la técnica de recogida de datos es a través del cuestionario. Lo vamos a utilizar, porque nos

permite obtener la información que consideramos pertinente a la hora de abordar los objetivos del trabajo. Corresponde a una forma de encuesta escrita donde se obtiene la información solicitando a los participantes que respondan a unas preguntas (Thomas y Nelson, 2007).

El cuestionario es, según García Ferrando (1991), Buendía (1996) y Padilla, Gonzáles y Pérez (1998), el instrumento básico de la investigación social por encuestas. Rodríguez (1991) lo considera como una especie de entrevista masiva que tiene la ventaja de llegar a un gran número de sujetos de forma simultánea. Las ventajas que nos aporta su uso para nuestro estudio son las siguientes (Selltiz, Wrightsman, y Cook, 1980):

- Resulta un procedimiento económicamente asequible.
- Permite llegar a un gran número de individuos de modo simultáneo.
- Su carácter anónimo proporciona uniformidad en las respuestas, y permite realizar comparaciones.
- Fácil de realizar.
- Fácil de valorar.
- Compara directamente grupos e individuos.

En el estudio se optará por la opción autoadministrada con aplicación masiva. Mediante este procedimiento, los cuestionarios son rellenados al mismo tiempo por todos los sujetos que componen la muestra, en presencia de un/una encuestador/a, que además de encargarse de la aplicación de los cuestionarios, aclara y resuelve las dudas que puedan existir, en el caso de los escolares, mientras en las/los madres/padres/madres se trata de una opción autoadministrada dentro del marco temporal establecido por el encuestador.

El procedimiento comenzó con la codificación manual de los cuestionarios y sobres, asignando un código a cada cuestionario con la finalidad de identificar a cada

alumnos y sus referentes paternos, centro, curso y ciudad. Estos cuestionarios acompañados de sus cartas de presentación se administraban en los centros al alumnado y se repartía el de padres/madres que se recogía en un plazo estimado de una o dos semanas (teniendo en cuenta el momento de calendario escolar). Una vez recogidos los datos se registraban en el programa SPSS para su posterior análisis.

2.3.2.1. Descripción de los cuestionarios

Utilizamos dos cuestionarios, uno cubierto por la/el alumna/o (anexo I) y otro por las/los madres/padres (anexo II). Ambos cuestionarios adaptados de Marques (2010).

En los dos próximos apartados se desarrollarán las preguntas empleadas en nuestro estudio tanto en el cuestionario de los escolares, como en el cuestionario de las madres/padres.

2.3.2.1.1. Cuestionario de escolares

El cuestionario de las/los alumnas/os está compuesto de 29 preguntas (ver anexo I). Teniendo en cuenta la naturaleza del contenido de las mismas, existen preguntas de varios tipos:

- de acción, donde se pregunta por comportamientos o actividades realizadas por el encuestado. Como por ejemplo la pregunta número 1 del cuestionario donde se les pregunta a los sujetos acerca de la práctica o no práctica de ciertas actividades como oír música, ver televisión, practicar deporte, pasear, ir al cine, etc.
- de opinión, donde opinan sobre temas concretos. En el caso del cuestionario nos podemos remitir a las preguntas 12, donde el alumnado debe de expresar su opinión acerca de su estado de salud.
- de filtro, para eliminar a los sujetos no afectados por la pregunta posterior,

- de consistencia, que son aquellas preguntas parecidas pero formuladas de diferente forma y situadas en apartados distintos con objeto de cortejar la coherencia de las respuestas.

Después de describir las preguntas del cuestionario, podemos hacer una clasificación en función del tipo de contenido de las mismas teniendo en cuenta las variables del estudio. Nos encontramos con:

- Cuestiones personales: curso en el que estudian, sexo, peso y altura y fecha de nacimiento. Así mismo se les pregunta por la profesión de sus padres/madres o personas responsables de ellos/as (pregunta 24 y 25).
- Alimentación: preguntas 5 y 6 sobre el lugar donde comen normalmente y la regularidad con la que consumen ciertos productos.
- Pensamiento acerca de: la escuela (pregunta 14), las clases de Educación Física (pregunta 15) y la práctica regular de actividades físico/deportivas (pregunta 16).
- Actividades físicas realizadas: pregunta 1, 7, 8, 9, 10, 11 y 17, donde deben decir el tipo de actividades que practican, la duración, la frecuencia, si practican en clubes, deporte escolar, competiciones, etc.
- Percepciones: donde valoran su propio estado de salud (pregunta 12), se comparan con las/los compañeras/os (pregunta 13), lo que sienten cuando consiguen éxito en el deporte o en la actividad físico-deportiva (pregunta 20) y la importancia que le atribuyen a ciertas frases (pregunta 23) como "ser bueno el deporte", "tener buen aspecto", "estar en forma", etc.
- Razones para practicar o no practicar deporte: pregunta 21 y 22 donde, de una lista de 16 y 10 ítems respectivamente deben de indicar el grado de importancia de ciertas frases como: "me gusta competir", "puedo encontrar amigos", "tengo vergüenza" o "no tengo tiempo".
- Práctica/influencia de otras personas: lo que consideran de la práctica de sus

amigos/as (pregunta 18), la/s persona/s que le influyeron para practicar (pregunta 19) y si sus madres/padres o personas responsables de él/ella practican o no deporte (pregunta 26).

En la tabla 2.10 recogemos las variables del alumnado vistas con anterioridad, diferenciando las independientes (todas sociodemográficas) y las dependientes que están relacionadas con la escuela y la práctica de actividad física, todo ello en relación con los ítems analizados.

Tabla 2.10 Distribución de las variables estudiadas en el cuestionario de alumnas/os en función de las preguntas

Tipo	Clasificación	Variables	Pregunta
Independientes	Sociodemográficas	Edad (10, 11, 12,13, 14,15,16 años).	nº 29
		Sexo (niño/niña).	nº 27
		Carácter del centro escolar (público/privado-concertado).	Codificado por investigador
		Localización del centro escolar.	Codificado por investigador
		Ocupación del padre y de la madre.	nº 24 y 25
		Nivel de práctica de actividad física de la madre/padre.	nº 26
		Agentes que influyen en el inicio de la práctica deportiva	nº 19
Dependientes	Relacionadas con la Escuela	Pensamiento hacia la escuela	nº 14
		Pensamiento hacia la clase de educación física	nº 15
	Relacionadas con la Actividad Física y Deportiva	Práctica deportiva extraescolar. Índice PAI.	nº 7, 8, 10a, y 11
		Motivos de práctica de actividad física.	nº 21
		Motivos de no práctica/abandono de la actividad física.	nº 22

2.3.2.1.2. Cuestionario de padres/madres

El cuestionario de las/los madres/padres adaptado de Marques (2010). Consta de 22 preguntas (ver anexo II).

Teniendo en cuenta la naturaleza del contenido de las mismas, existen preguntas de varios tipos:

- de acción, donde se pregunta por comportamientos o actividades realizadas

por el encuestado. Como por ejemplo la pregunta del cuestionario donde se les pregunta a los sujetos acerca de la práctica o no práctica de ciertas actividades como oír música, ver televisión, practicar deporte, pasear, ir al cine, etc.

- de opinión, donde opinan sobre temas concretos. En el caso del cuestionario nos podemos remitir a las preguntas donde opinan sobre su salud o sobre la educación física escolar.
- de filtro, para eliminar a los sujetos no afectados por la pregunta posterior,
- de consistencia, que son aquellas preguntas parecidas pero formuladas de diferente forma y situadas en apartados distintos con objeto de cortejar la coherencia de las respuestas.

Clasificamos las preguntas en función del tipo de contenido de las mismas teniendo en cuenta las variables del estudio.

- Cuestiones personales: profesión, nivel de estudios, sexo, peso y altura y fecha de nacimiento.
- Pensamiento acerca de: las clases de Educación Física y la práctica regular de actividades físico/deportivas.
- Actividades físicas realizadas: donde deben decir el tipo de actividades que practican, la duración, la frecuencia.
- Percepciones: donde valoran su propio estado de salud.

En la tabla 2.11 recogemos las variables del estudio, ya comentadas con anterioridad.

Tabla 2.11 Distribución de las variables estudiadas en el cuestionario de madres/padres en función de las preguntas

Tipo	Clasificación	Variables	Pregunta
Independientes	Sociodemográficas	Edad	nº 2
		Parentesco	nº 1
		Nivel de Estudios	nº 4.1
		Ocupación Profesional	nº 4.2
Dependientes	Relacionadas con la Actividad Física y Deportiva	Nivel de práctica de Actividad Física	nº 6
		Percepción del estado de salud	nº 21

2.3.2.2. Validez y fiabilidad del cuestionario

Debemos recordar que se utilizaron 2 tipos de cuestionarios, uno para los estudiantes, y uno para las/los madres/padres (Marques, 2010; Marques, Martins, Ramos, Yazigi, & Carreiro da Costa, 2013 y Marques & Carreiro da Costa, 2013)

El cuestionario de los estudiantes fue construido a partir de (a) Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky & Vuolle (2002) para medir la participación y la importancia de las actividades de tiempo de ocio, las actividades físicas durante el tiempo libre en relación con la frecuencia y la intensidad de la actividad física, la participación en actividades físicas formales e informales y la participación en actividades competitivas; (b) Matos, Simões, Canha, & Fonseca (2000) para conocer los hábitos higiénicos y alimenticios de los estudiantes; (c) Lintunen (1990) y Duda (1992) para conocer la percepción de competencia física y la orientación de meta de los estudiantes respectivamente; (d) Aaro et al., (1986) Sobre las actitudes hacia la escuela y hacia la asignatura de Educación Física y, por último,(e) la percepción de las/los alumnas/os sobre la práctica de actividad física de las/los madres/padres, fue evaluada a través de la pregunta, "¿Realizan tus madres/padres algún deporte o actividad física?"

Los cuestionarios de madres/padres se construyeron a partir de: (a) Telama et al. (2002) sobre la importancia que estos le conceden a las actividades de tiempo libre; (b) la experiencia anterior como alumnos de la asignatura de Educación Física, se

realizó a través de una pregunta, "Tomando en cuenta tus experiencias anteriores en Educación Física en la escuelas a las que acudiste, ¿Cómo te clasificarías?"; (c) Carreiro da Costa y otros (1998) sobre los valores y objetivos de la asignatura de Educación Física; (d) se añadieron ítems sobre el nivel educativo, ocupación profesional, autopercepción hacia la actividad física que realizan y sobre la percepción que tienen sobre la actividad física de sus hijos y, finalmente, (e) el nivel educativo de las/los madres/padres y sus ocupaciones profesionales fueron obtenidos a través de dos preguntas abiertas que posteriormente fueron categorizadas siguiendo la estructura del Instituto Nacional de Estadística de España.

Estos cuestionarios fueron validados para su aplicación a la población Portuguesa (Marques, 2010), posteriormente traducidos al castellano por el propio grupo de investigadores y se realizaron varios procesos diferentes pero paralelos en el tiempo:

1º Se realizó un estudio piloto : Se entregaron nuevamente los cuestionarios a un grupo de alumnos (y sus madres/padres) de los de menor edad en la ciudad de Ferrol, donde se comprobó que entendían el significado de las preguntas y el procedimiento para cubrir los cuestionarios, no existiendo ningún problema de interpretación en las preguntas.

2º Se enviaron los cuestionarios a un juicio de expertos en el ámbito de la actividad física y salud (3 expertos) y en el metodológico (3 expertos) incorporando las pequeñas consideraciones que nos hicieron y teniendo en cuenta que para poder comparar nuestros datos con la población portuguesa, no podíamos diverger mucho de los cuestionarios por ellos utilizados.

Debemos tener en cuenta la fiabilidad del cuestionario que se refiere a la relación entre las respuestas y los constructos, debiendo producir los mismos resultados en diferentes pruebas. Constatamos la fiabilidad del cuestionario a través del estudio piloto mencionado anteriormente donde comprobamos si el contenido y vocabulario era entendido por las/los alumnas/os, aplicándolo al grupo de menor edad. Además se ha utilizado el alfa de Crombach, obteniéndose un resultado mayor a 0,87 en

ambos cuestionarios, lo que entendemos garantiza la cohesión interna de los cuestionarios.

Como recomiendan Colás y Buendía (1992), el cuestionario definitivo que se pasa a la población objeto de estudio incluye un pequeño escrito en el que se solicita la colaboración de los/as encuestados/as, ofreciéndoles además una pequeña información sobre el interés de la investigación y agradeciéndoles su participación y disposición. En la portada del cuestionario aparecen estas indicaciones claras y concisas que la/el alumna/o debe de tener en cuenta antes de cubrir el mismo (ver anexo I). Con estas pautas se garantiza a las/los encuestadas/os la confidencialidad y el anonimato además de atraer a la cooperación y remarcar la importancia de sus respuestas.

El consentimiento informado se obtuvo de la dirección del centro educativo, de los estudiantes y sus madres/padres antes de que comenzara el estudio.

El cuestionario de los estudiantes se administró al inicio de la clase de Educación Física por un investigador con la colaboración del profesor de la clase de educación física. El investigador dejó claro a los estudiantes que no existen respuestas correctas o incorrectas, y que la mejor respuesta es la que corresponde más de cerca a sus opiniones y sus percepciones. Las/los madres/padres recibieron (entregado por la/el hija/o) un sobre cerrado que contenía dos cuestionarios y una carta explicando no sólo los objetivos del estudio, sino también la forma de completar el cuestionario. Los cuestionarios de las/los madres/padres fueron devueltos por los niños al centro escolar.

2.3.3. Análisis estadístico

Se analizaron los datos, tras ser tabulados y mecanizados informáticamente, mediante el programa SPSS 20.0 que hace posible la puesta en práctica de técnicas estadísticas precisas para los propósitos de esta investigación. Debido al carácter de la investigación, la interpretación de los datos se realizará mediante la aplicación de técnicas de carácter cuantitativo (Bisquerra Alzina, 1987).

Se empleará la estadística inferencial para ver las correlaciones, el nivel de significancia, etc. Para identificar relaciones de asociación entre χ^2 variables cualitativas se utiliza un contraste estadístico basado en el estadístico (chi-cuadrado) cuyo cálculo nos permitirá afirmar con un nivel de confianza estadístico determinado si los niveles de una variable cualitativa influyen en los niveles de la otra variable cualitativa analizada.

Así, el estadístico χ^2 mide la diferencia entre el valor que debiera resultar si las dos variables fuesen independientes y el que se ha observado en la realidad. Cuanto mayor sea esa diferencia (y, por lo tanto, el valor del estadístico), mayor será la relación entre ambas variables. El hecho de que las diferencias entre los valores observados y esperados estén elevadas al cuadrado convierte cualquier diferencia en positiva. El test χ^2 es así un test no dirigido (test de planteamiento bilateral), que nos indica si existe o no relación entre dos factores pero no en qué sentido se produce tal asociación. Para averiguar el sentido de la relación entre dos factores utilizaremos las pruebas tau-b de Kendall (si la tabla de contingencia es cuadrada) y tau-c de Kendall (si la tabla de contingencia es rectangular).

CAPÍTULO 3. RESULTADOS

3.1 Características de los escolares en función del índice de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas

En este apartado pretendemos describir las características de los escolares objeto de estudio, comenzando en primer lugar por describir cual es su índice de actividad física (Índice PAI: bajo, medio o alto). Con la intención de ofrecer la mayor cantidad de información tunderemos en cuenta las siguientes variables para describir los índices de actividad física: la ciudad de residencia, el tipo de centro (público o privado-concertado), el género, el curso académico (5º, 6º de Primaria, 2º y 4º de la ESO-Enseñanza Secundaria Obligatoria) y la edad (de los 10 a los 16 años).

A continuación analizamos conductas relacionadas con hábitos saludables de los escolares: ocupación de su tiempo de ocio, alimentación y sueño y comprobamos si existen diferencias entre el alumnado que tiene un índice de práctica alto y los del grupo medio y bajo. Al igual que el apartado anterior nos parece interesante segmentar los datos por el género y la edad, por lo que el análisis de resultados se expresará siempre la diferencia entre géneros y en los casos donde sea significativo su análisis reflejaremos en las tablas la edad/etapa/cursu académico.

3.1.1 Índice de actividad física

El índice de actividad física (PAI) se ha calculado en base a 4 preguntas del cuestionario, como ya explicamos en el apartado de marco teórico. La población gallega denota que la mayoría de los adolescentes se centran en el índice medio de actividad con un 46,3% de los escolares encuestados, estos escolares realizan una actividad física moderada. Un 34,1% reconoce no realizar actividad física o no durante el tiempo e intensidad suficiente. El menor porcentaje es el que recoge al alumnado con un índice de actividad física alto, un 19,6%, siendo este grupo de alumnado el que realiza una actividad física acorde a los postulados de la OMS,

según los cuales el grupo de índice de actividad física alto reúne las condiciones de una actividad física suficiente y los que según algunos estudios longitudinales continuarían siendo activos en la edad adulta; es por esto que analizaremos todos los grupos pero prestando especial importancia al grupo que presenta un índice de actividad física alto (Tabla 3.1).

Tabla 3.1 Índice de Actividad Física entre los escolares de las principales ciudades gallegas.

PAI	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	437	34,10%	34,1
Medio	593	46,30%	80,4
Alto	251	19,60%	100

Buscando profundizar en el índice de actividad física del alumnado encuestado, hemos tenido en cuenta las variables recogidas en el estudio. Hemos analizado los índices de actividad en función de la ciudad de residencia obteniendo como resultado cifras muy similares entre las 7 urbes recogidas, permitiéndonos afirmar (tabla 3.2) que no hay asociación entre la ciudad de residencia y el índice de actividad física ($\chi^2=16,255$; $p > 0,05$).

Tabla 3.2 Índice de actividad de los escolares en función de la Ciudad de residencia

	A Coruña	Lugo	Ourense	Pontevedra	Santiago de Compostela	Vigo	Ferrol	Total	χ^2	p
Bajo	Recuento	107	61	86	60	54	48	20	436	
	Frecuencia esperada	107,3	62,3	84,5	53,8	60,3	49,7	18,1	436,0	
	% dentro de Ciudad	34,0%	33,3%	34,7%	38,0%	30,5%	32,9%	37,7%	34,1%	
	Residuos corregidos	,0	-,2	,2	1,1	-1,1	-,3	,6		
Medio	Recuento	156	72	112	72	84	76	21	593	
	Frecuencia esperada	145,9	84,8	114,9	73,2	82,0	67,6	24,6	593,0	
	% dentro de Ciudad	49,5%	39,3%	45,2%	45,6%	47,5%	52,1%	39,6%	46,3%	
	Residuos corregidos	1,3	**2,0	-,4	-,2	,3	1,5	-1,0		16,255
Alto	Recuento	52	50	50	26	39	22	12	251	
	Frecuencia esperada	61,8	35,9	48,6	31,0	34,7	28,6	10,4	251,0	
	% dentro de Ciudad	16,5%	27,3%	20,2%	16,5%	22,0%	15,1%	22,6%	19,6%	
	Residuos corregidos	-1,6	**2,8	,2	-1,1	,9	-1,5	,6		
Total	Recuento	315	183	248	158	177	146	53	1280	
	Frecuencia esperada	315,0	183,0	248,0	158,0	177,0	146,0	53,0	1280,0	
	% dentro de Ciudad	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

N = 1280; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

La siguiente variable analizada es el género, observamos que las mayores diferencias aparecen en el grupo de índice de actividad alto, donde los chicos presentan un porcentaje mayor del esperado ($RTC=6,9$) y las chicas un porcentaje menor del esperado ($RTC=-6,9$). La diferencia entre ambos es importante en el grupo de actividad física bajo, siendo similares los resultados en el medio. El índice

de actividad física es diferente en función del género (tabla 3.3), aplicada la prueba de chi cuadrado, obtenemos resultados de asociación entre ambas variables. Los chicos muestran un mayor índice de actividad física que las chicas. ($\chi^2=16,255$; $p<0,05$).

Tabla 3.3 Índice de actividad de los escolares en función del género

		Masculino	Femenino	χ^2	P
Bajo	Recuento	162	274	16,255	0,18
	Frecuencia esperada	213,2	222,8		
	% dentro de Tu sexo	25,9%	41,9%		
	Residuos corregidos	**6,0	**6,0		
Medio	Recuento	292	301		
	Frecuencia esperada	290,0	303,0		
	% dentro de Tu sexo	46,6%	46,0%		
	Residuos corregidos	,2	-,2		
Alto	Recuento	172	79		
	Frecuencia esperada	122,8	128,2		
	% dentro de Tu sexo	27,5%	12,1%		
	Residuos corregidos	**6,9	**6,9		

N = 1280; $p<0,05^*$; $-1,96>RC>1,96^{**}$

Recogemos dos etapas educativas: el tercer ciclo de Primaria (los cursos de 5ª y 6º) y Secundaria (los cursos de 2º y 4º), como podemos observar en la tabla 3.4. El porcentaje de alumnado con un índice PAI alto es mayor en la etapa primaria y por contra el índice PAI bajo tiene mayor porcentaje en la etapa secundaria. Existe asociación entre el índice PAI y la etapa educativa, de tal modo que el alumnado va disminuyendo su índice de actividad física con la edad, disminuyendo el número de alumnos con un índice de actividad física alto en la etapa secundaria. ($\chi^2=20,759$; $p < 0,05$).

Tabla 3.4 Índice de actividad física de los escolares en función del nivel de estudios que cursan

		Secundaria	Primaria	χ^2	P
Bajo	Recuento	236	200	20,759	*0,000
	Frecuencia esperada	202,0	234,0		
	% dentro de Nivel de estudios	39,8%	29,1%		
	Residuos corregidos	**4,0	**4,0		
Medio	Recuento	265	328		
	Frecuencia esperada	274,7	318,3		
	% dentro de Nivel de estudios	44,7%	47,7%		
	Residuos corregidos	-1,1	1,1		
Alto	Recuento	92	159		
	Frecuencia esperada	116,3	134,7		
	% dentro de Nivel de estudios	15,5%	23,1%		
	Residuos corregidos	**3,4	**3,4		

N = 1280; $p<0,05^*$; $-1,96>RC>1,96^{**}$

Intentando conocer un poco más donde se produce el cambio en el índice de actividad física entre Primaria y Secundaria separamos los datos por curso (tabla 3.5), encontramos asociación entre ambas variables ($\chi^2=20,759$; $p<0,05$) y observamos que se produce un descenso en el grupo de índice alto en el paso de 6º de Primaria a 2º de la ESO y que la pérdida de 7 puntos se produce de 2º a 4º de la ESO, siendo 4º el curso con índices más bajos de actividad física. Por otro lado, el Coeficiente de Correlación tau-c de Kendall (τ_c) es de -0.107 (sig. $p<0,05$), lo que implica a mayor curso de estudio, menor es el índice de actividad, indicando de este modo la relación inversa entre ambas variables.

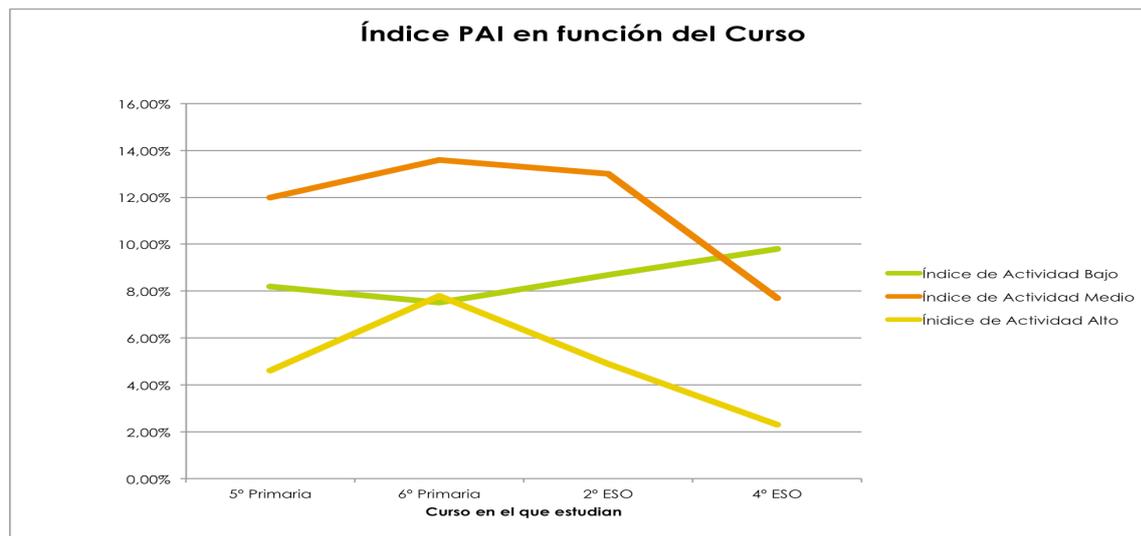
Tabla 3.5 Índice de actividad de los escolares en función del curso

		5º Primaria	6º Primaria	2º ESO	4º ESO	χ^2	p	τ_c	Sig
Bajo	Recuento	104	96	111	125	20,759	*0,000	-0,107	***0,000
	Frecuencia esperada	108,0	126,0	116,2	85,8				
	% dentro de Curso que estudia	32,8%	25,9%	32,6%	49,6%				
	Residuos corregidos	-,5	**-,3,9	-,7	**5,8				
Medio	Recuento	154	174	167	98				
	Frecuencia esperada	146,9	171,4	158,0	116,7				
	% dentro de Curso que estudia	48,6%	47,0%	49,0%	38,9%				
	Residuos corregidos	,9	,3	1,1	**-,2,6				
Alto	Recuento	59	100	63	29				
	Frecuencia esperada	62,2	72,6	66,9	49,4				
	% dentro de Curso que estudia	18,6%	27,0%	18,5%	11,5%				
	Residuos corregidos	-,5	**4,3	-,6	**-,3,6				

N = 1280; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; $Sig < 0,05^{***}$

En la siguiente figura se puede observar claramente la disminución en el índice de actividad medio y alto a medida que evolucionamos en los cursos.

Fig. 3.1 Índice de actividad de los escolares en función del curso.



Una vez analizada la realidad de los estudiantes encuestados en relación a la etapa académica, analizamos la relación existente entre el índice PAI y el tipo de centro en el que estudian. En España y en nuestra Comunidad Autónoma nos encontramos con centros de tres titularidades: público, concertado y privado, que reúnen características diferentes, los resultados se presentan en la tabla 3.6, en donde podemos observar que ambas variables son independientes entre sí.

Tabla 3.6 Índice de actividad de los escolares en función del tipo de Centro.

	Públicos	Concertados	Privado	χ^2	p
Recuento	255	147	33		
Frecuencia esperada	246,4	156,5	32,1		
Bajo % dentro de Tipo de centro en el que estudian	35,4%	32,1%	35,1%		
Residuos corregidos	1,0	-1,2	,2		
Recuento	327	213	48		
Frecuencia esperada	333,0	211,6	43,4		
Medio % dentro de Tipo de centro en el que estudian	45,4%	46,5%	51,1%	3,890	0,421
Residuos corregidos	-,7	,2	1,0		
Recuento	139	98	13		
Frecuencia esperada	141,6	89,9	18,5		
Alto % dentro de Tipo de centro en el que estudian	19,3%	21,4%	13,8%		
Residuos corregidos	-,4	1,2	-1,5		

N = 1280

Una vez analizado el índice de actividad física y ver que la edad y el género son variables que marcan diferencias en el índice de actividad física, nos centramos a continuación en conocer las características de los escolares, describiendo todos los

grupos y prestando especial importancia a los que forman el grupo de índice de actividad física alto.

3.1.2. Hábitos de sueño

Hemos recogido las horas de sueño y la hora en la que se van a dormir, marcamos, como indican los estudios relacionados con los hábitos de sueño, los estudiantes que duermen más o menos de ocho horas, no existe asociación entre las horas de sueño y el índice PAI, obteniendo resultados muy similares en todos los grupos.

El tanto por ciento de alumnado que duerme menos de 8 horas es mayor que el que duerme la cantidad de horas recomendada en el grupo de índice PAI bajo (tabla 3.7), sin embargo, en el grupo de índice PAI alto, el porcentaje de encuestados que duermen 8 horas o más es mayor.

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.7 Horas de sueño en función del índice PAI

		Menos de 8 horas	8 horas o más	χ^2	p	
Masculino	Bajo	Recuento	28	123	0,287	0,866
		Frecuencia esperada	26,3	124,7		
		% dentro de Horas de sueño	27,2%	25,2%		
	Residuos corregidos	,4	-,4			
	Medio	Recuento	48	227		
		Frecuencia esperada	47,8	227,2		
		% dentro de Horas de sueño	46,6%	46,4%		
	Residuos corregidos	,0	,0			
	Alto	Recuento	27	139		
Frecuencia esperada		28,9	137,1			
% dentro de Horas de sueño		26,2%	28,4%			
Residuos corregidos	-,5	,5				
Femenino	Bajo	Recuento	58	207	4,244	0,121
		Frecuencia esperada	49,9	215,1		
		% dentro de Horas de sueño	48,7%	40,4%		
	Residuos corregidos	1,7	-1,7			
	Medio	Recuento	52	239		
		Frecuencia esperada	54,8	236,2		
		% dentro de Horas de sueño	43,7%	46,6%		
	Residuos corregidos	-,6	,6			
	Alto	Recuento	9	67		
Frecuencia esperada		14,3	61,7			
% dentro de Horas de sueño		7,6%	13,1%			
Residuos corregidos	-1,7	1,7				
Total	Bajo	Recuento	86	330	3,619	0,164
		Frecuencia esperada	75,5	340,5		
		% dentro de Horas de sueño	38,7%	32,9%		
	Residuos corregidos	1,7	-1,7			
	Medio	Recuento	100	466		
		Frecuencia esperada	102,7	463,3		
		% dentro de Horas de sueño	45,0%	46,5%		
	Residuos corregidos	-,4	,4			
	Alto	Recuento	36	206		
Frecuencia esperada		43,9	198,1			
% dentro de Horas de sueño		16,2%	20,6%			
Residuos corregidos	-1,5	1,5				

N=1224

3.1.3. Hábitos alimenticios

En este apartado analizamos la realización de desayuno, comida, merienda y cena (si se realizan y lugar donde se realizan), el consumo de algunos alimentos y su relación con el índice de actividad física. Los alimentos encuestados se encuentran referenciados en la tabla 3.8.

Tabla 3.8 Relación de alimentos manejados en la encuesta

Alimentos encuestados	
Café	Cerveza
Coca-Cola	Zumos de fruta
Leche	Dulces (chocolates, caramelos, chicles, etc)
Bollos o pastelería	Hamburguesas, perritos, etc
Patatas Fritas	Carne
Pescado	Fruta
Pan	Vegetales
Pizzas	

3.1.3.1. Comidas diarias y lugar de realización

En cuanto a la realización de las ingestas a lo largo del día: desayuno, comida y cena, nos encontramos que todo el alumnado come y cena y que no ocurre lo mismo con el desayuno, habiendo un porcentaje de alumnado que no desayuna (2,9%), como podemos ver en la tabla 3.9.

Tabla 3.9 Consumo de desayuno

	Frecuencia	Porcentaje
En casa	1195	95,0
Fuera de casa	27	2,1
No desayuno	36	2,9
Total	1258	100

Dentro del 2,9 por ciento que no desayunan, el 63,9% se corresponden a un índice PAI bajo, un 22,2% con un índice PAI medio y un 13,9% a un índice PAI alto.

Teniendo en cuenta el lugar de realización de desayuno, no existe relación entre el índice de actividad física y el lugar donde realizan el mismo (en casa o fuera de casa, tabla 3.10), tampoco encontramos diferencias en cuanto a nivel educativo o género.

Tabla 3.10 Lugar de ingesta del desayuno en función del índice de actividad física.

		En casa	Fuera de casa	χ^2	p	
Masculino	Bajo	Recuento	147	6	4,051	0,132
		Frecuencia esperada	149,7	3,3		
		% dentro de ¿Donde desayunas?	25,2%	46,2%		
	Medio	Residuos corregidos	-1,7	1,7		
		Recuento	274	6		
		Frecuencia esperada	273,9	6,1		
	Alto	% dentro de ¿Donde desayunas?	47,0%	46,2%		
		Residuos corregidos	,1	-,1		
		Recuento	162	1		
	Bajo	Frecuencia esperada	159,4	3,6		
		% dentro de ¿Donde desayunas?	27,8%	7,7%		
		Residuos corregidos	1,6	-1,6		
Femenino	Bajo	Recuento	249	6	0,102	0,950
		Frecuencia esperada	249,3	5,7		
		% dentro de ¿Donde desayunas?	40,7%	42,9%		
	Medio	Residuos corregidos	-,2	,2		
		Recuento	287	6		
		Frecuencia esperada	286,4	6,6		
	Alto	% dentro de ¿Donde desayunas?	46,9%	42,9%		
		Residuos corregidos	,3	-,3		
		Recuento	76	2		
	Bajo	Frecuencia esperada	76,3	1,7		
		% dentro de ¿Donde desayunas?	12,4%	14,3%		
		Residuos corregidos	-,2	,2		
Total	Bajo	Recuento	396	12	2,084	0,353
		Frecuencia esperada	399,0	9,0		
		% dentro de ¿Donde desayunas?	33,1%	44,4%		
	Medio	Residuos corregidos	-1,2	1,2		
		Recuento	561	12		
		Frecuencia esperada	560,3	12,7		
	Alto	% dentro de ¿Donde desayunas?	46,9%	44,4%		
		Residuos corregidos	,3	-,3		
		Recuento	238	3		
	Alto	Frecuencia esperada	235,7	5,3		
		% dentro de ¿Donde desayunas?	19,9%	11,1%		
		Residuos corregidos	1,1	-1,1		

N = 1222

3.1.3.2. Consumo de diferentes alimentos

En este apartado podríamos definir a los encuestados englobados en el grupo PAI alto como alumnas/os que presentan un consumo de zumos, vegetales, pan, leche, carne y fruta por encima de las frecuencias esperadas, llama la atención el hecho del consumo de carne, pan y leche, ya que los tres son mayores entre el grupo PAI alto en relación a los otros dos grupos

3.1.3.2.1 Consumo de zumo de frutas

Analizamos a continuación el consumo de zumo de frutas y su relación con el índice de actividad física (tabla 3.11). Encontramos una asociación ($\chi^2=20,860$; $p < 0,05$) que indica: a mayor índice de actividad física mayor consumo de zumo de frutas, tanto en chicos como en chicas ($\tau_c: -0,074$; sig. $< 0,05$). El valor de τ_c es negativo ya que los valores en la tabla decrecen de izquierda a derecha, esta circunstancia se repite a lo largo del presente apartado. Los residuos tipificados corregidos (RTC) nos indican una asociación alta entre la opción de no tomar nunca o raramente zumo y el índice de actividad bajo, así mismo podemos observar RTC negativos y significativos en el índice de actividad alto que nos indica que la frecuencia esperada en la opción raramente o nunca y la opción una o algunas veces por semana es menor que la encontrada en la muestra.

Tabla 3.11 Consumo de zumo de frutas en función del índice PAI

		Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca	χ^2	P	τ_c	Sig.		
Masculino	Bajo	Recuento	35	51	46	25	14,959	0,060	-0,070	0,053	
		Frecuencia esperada	34,2	60,1	46,6	16,1					
		% dentro Zumos de frutas	26,5%	22,0%	25,6%	40,3%					
	Medio	Residuos corregidos	,2	-1,7	-,1	**2,7					
		Recuento	59	103	92	26					
		Frecuencia esperada	61,0	107,2	83,2	28,6					
	Alto	% dentro Zumos de frutas	44,7%	44,4%	51,1%	41,9%					
		Residuos corregidos	-,4	-,7	1,6	-,7					
		Recuento	38	78	42	11					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	36,8	64,7	50,2					17,3
			% dentro Zumos de frutas	28,8%	33,6%	23,3%					17,7%
			Residuos corregidos	,3	**2,5	-1,6					-1,9
Medio		Recuento	61	92	90	26					
		Frecuencia esperada	62,3	106,3	79,9	20,5					
		% dentro Zumos de frutas	40,9%	36,2%	47,1%	53,1%					
Alto		Residuos corregidos	-,3	**2,3	1,8	1,7					
		Recuento	64	124	88	21					
		Frecuencia esperada	68,8	117,3	88,2	22,6					
Total		Bajo	% dentro Zumos de frutas	43,0%	48,8%	46,1%	42,9%	20,860	*0,008	-0,074	***0,003
			Residuos corregidos	-,9	1,1	,0	-,5				
			Recuento	24	38	13	2				
	Medio	Frecuencia esperada	17,8	30,4	22,9	5,9					
		% dentro Zumos de frutas	16,1%	15,0%	6,8%	4,1%					
		Residuos corregidos	1,8	1,9	**2,6	-1,8					
	Alto	Recuento	96	143	136	51					
		Frecuencia esperada	95,8	165,8	126,5	37,9					
		% dentro Zumos de frutas	34,2%	29,4%	36,7%	45,9%					
	Total	Residuos corregidos	,0	**2,8	1,2	**2,8					
		Recuento	123	227	180	47					
		Frecuencia esperada	129,8	224,5	171,4	51,3					
Alto	% dentro Zumos de frutas	43,8%	46,7%	48,5%	42,3%						
	Residuos corregidos	-,9	,3	1,1	-,9						
	Recuento	62	116	55	13						
Total	Frecuencia esperada	55,3	95,7	73,1	21,9						
	% dentro Zumos de frutas	22,1%	23,9%	14,8%	11,7%						
	Residuos corregidos	1,1	**3,0	**2,8	**2,2						

N = 1249; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

3.1.3.2.2 Vegetales

En la tabla 3.12 observamos que el consumo de vegetales muestra una asociación con el índice de actividad física ($\chi^2=14,768$; $p < 0,05$), siendo el mayor consumo del grupo de escolares de índice alto de actividad física. Existe una asociación entre variables indicando que a mayor índice PAI mayor consumo de vegetales ($\tau_c = -0,072$; sig. $< 0,05$). Los RTC nos hacen fijarnos en la relación del índice de

actividad bajo con el consumo de vegetales una vez por día apareciendo una frecuencia en la casilla menor de esperada (RTC=-2,9)

Tabla 3.12 Consumo de Vegetales en función del índice PAI

		Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca	χ^2	p	τ_c	Sig.
Masculino	Recuento	21	41	76	21	6,018	0,421	-0,066	0,70
	Bajo Frecuencia esperada	23,0	46,2	70,8	19,1				
	Bajo % dentro de Vegetales	23,9%	23,2%	28,0%	28,8%				
	Residuos corregidos	-,5	-1,1	1,0	,6				
	Recuento	35	84	129	32				
	Medio Frecuencia esperada	40,5	81,4	124,6	33,6				
	Medio % dentro de Vegetales	39,8%	47,5%	47,6%	43,8%				
	Residuos corregidos	-1,3	,5	,7	-,4				
	Recuento	32	52	66	20				
	Alto Frecuencia esperada	24,6	49,4	75,6	20,4				
	Alto % dentro de Vegetales	36,4%	29,4%	24,4%	27,4%				
	Residuos corregidos	1,9	,5	-1,8	-,1				
Femenino	Recuento	44	62	130	31	15,481	*0,017	-0,100	***0,003
	Bajo Frecuencia esperada	45,2	79,1	119,3	23,4				
	Bajo % dentro de Vegetales	40,7%	32,8%	45,6%	55,4%				
	Residuos corregidos	-,3	**3,0	1,7	**2,1				
	Recuento	50	95	129	20				
	Medio Frecuencia esperada	49,8	87,1	131,3	25,8				
	Medio % dentro de Vegetales	46,3%	50,3%	45,3%	35,7%				
	Residuos corregidos	,0	1,4	-,4	-1,6				
	Recuento	14	32	26	5				
	Alto Frecuencia esperada	13,0	22,8	34,4	6,8				
	Alto % dentro de Vegetales	13,0%	16,9%	9,1%	8,9%				
	Residuos corregidos	,3	**2,4	**2,1	-,8				
Total	Recuento	65	103	206	52	14,768	*0,022	-0,072	***0,004
	Bajo Frecuencia esperada	67,0	125,0	189,9	44,1				
	Bajo % dentro de Vegetales	33,2%	28,1%	37,1%	40,3%				
	Residuos corregidos	-,3	**2,9	1,9	1,6				
	Recuento	85	179	258	52				
	Medio Frecuencia esperada	90,2	168,5	255,9	59,4				
	Medio % dentro de Vegetales	43,4%	48,9%	46,4%	40,3%				
	Residuos corregidos	-,8	1,3	,2	-1,4				
	Recuento	46	84	92	25				
	Alto Frecuencia esperada	38,8	72,5	110,1	25,6				
	Alto % dentro de Vegetales	23,5%	23,0%	16,5%	19,4%				
	Residuos corregidos	1,4	1,8	**2,6	-,1				

N = 1247; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

3.1.3.2.3 Consumo de pan

Analizando los datos del consumo de pan en la tabla 3.13 comprobamos que existe una asociación entre el consumo de pan y el índice PAI ($\chi^2=16,278$; $p < 0,05$), encontramos que los escolares con un índice de actividad alto tienen un consumo mayor de pan ($\tau_c = -0,065$; sig. $p < 0,05$).

Tabla 3.13 Consumo de Pan en función del Índice PAI

		Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca	χ^2	p	τ_c	Sig.	
Masculino	Bajo	Recuento	66	64	23	7	6,395	0,38	-0,059	0,086
		Frecuencia esperada	74,5	59,7	20,1	5,7				
		% dentro de Pan	23,1%	27,9%	29,9%	31,8%				
	Medio	Residuos corregidos	-1,6	,8	,8	,6				
		Recuento	135	104	39	7				
		Frecuencia esperada	132,8	106,3	35,7	10,2				
	Alto	% dentro de Pan	47,2%	45,4%	50,6%	31,8%				
		Residuos corregidos	,4	-,4	,8	-1,4				
		Recuento	85	61	15	8				
Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	78,7	63,0	21,2	6,1	15,709	*0,015	-0,077	***0,022
		% dentro de Pan	29,7%	26,6%	19,5%	36,4%				
		Residuos corregidos	1,1	-,4	-1,7	,9				
	Medio	Recuento	119	88	44	19				
		Frecuencia esperada	129,5	94,2	34,9	11,4				
		% dentro de Pan	38,6%	39,3%	53,0%	70,4%				
	Alto	Residuos corregidos	-1,7	-1,0	**2,2	**3,0				
		Recuento	151	107	29	6				
		Frecuencia esperada	140,6	102,2	37,9	12,3				
Total	Bajo	% dentro de Pan	49,0%	47,8%	34,9%	22,2%	16,278	*0,012	-0,065	***0,008
		Residuos corregidos	1,7	,8	**-,2,1	**-,2,5				
		Recuento	38	29	10	2				
	Medio	Frecuencia esperada	37,9	27,6	10,2	3,3				
		% dentro de Pan	12,3%	12,9%	12,0%	7,4%				
		Residuos corregidos	,0	,4	-,1	-,8				
	Alto	Recuento	185	152	67	26				
		Frecuencia esperada	203,4	155,1	54,8	16,8				
		% dentro de Pan	31,1%	33,6%	41,9%	53,1%				
Total	Bajo	Residuos corregidos	**-,2,2	-,4	**2,2	**2,8	16,278	*0,012	-0,065	***0,008
		Recuento	286	211	68	13				
		Frecuencia esperada	273,4	208,5	73,6	22,5				
	Medio	% dentro de Pan	48,1%	46,6%	42,5%	26,5%				
		Residuos corregidos	1,4	,3	-1,0	**-,2,8				
		Recuento	123	90	25	10				
	Alto	Frecuencia esperada	117,3	89,4	31,6	9,7				
		% dentro de Pan	20,7%	19,9%	15,6%	20,4%				
		Residuos corregidos	,8	,1	-1,4	,1				

N = 1247; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p < 0,05^{***}$

3.1.3.2.4 Consumo de leche

El consumo de leche (tabla 3.14) tiene una asociación con el índice PAI ($\chi^2=13,051$; $p < 0,05$), la correlación entre ambas variables indica que a mayor índice de actividad física más habitual es el consumo de leche ($\tau_c=-0,078$; sig. $p<0,05$).

Tabla 3.14 Consumo de Leche en función del índice PAI

		Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca	χ^2	P	τ_c	Sig.	
Masculino	Bajo	Recuento	84	53	12	9	8,315	0,216	-0,057	0,096
		Frecuencia esperada	85,5	57,7	8,6	6,2				
		% dentro de Leche	25,5%	23,9%	36,4%	37,5%				
		Residuos corregidos	-,3	-,9	1,4	1,3				
	Medio	Recuento	143	114	15	9				
		Frecuencia esperada	152,1	102,6	15,3	11,1				
		% dentro de Leche	43,5%	51,4%	45,5%	37,5%				
		Residuos corregidos	-1,5	1,9	-,1	-,9				
	Alto	Recuento	102	55	6	6				
		Frecuencia esperada	91,4	61,7	9,2	6,7				
		% dentro de Leche	31,0%	24,8%	18,2%	25,0%				
		Residuos corregidos	1,9	-1,3	-1,3	-,3				
Femenino	Bajo	Recuento	123	111	18	14	10,854	0,093	-0,100	***0,002
		Frecuencia esperada	141,3	97,1	16,9	10,7				
		% dentro de Leche	36,0%	47,2%	43,9%	53,8%				
		Residuos corregidos	**-,2,9	**2,3	,3	1,3				
	Medio	Recuento	169	100	20	10				
		Frecuencia esperada	158,8	109,1	19,0	12,1				
		% dentro de Leche	49,4%	42,6%	48,8%	38,5%				
		Residuos corregidos	1,6	-1,5	,3	-,8				
	Alto	Recuento	50	24	3	2				
		Frecuencia esperada	42,0	28,8	5,0	3,2				
		% dentro de Leche	14,6%	10,2%	7,3%	7,7%				
		Residuos corregidos	1,9	-1,2	-1,0	-,7				
Total	Bajo	Recuento	207	164	30	23	13,051	*0,042	-0,078	***0,001
		Frecuencia esperada	227,2	154,8	25,1	16,9				
		% dentro de Leche	30,8%	35,9%	40,5%	46,0%				
		Residuos corregidos	**-,2,4	1,1	1,3	1,9				
	Medio	Recuento	312	214	35	19				
		Frecuencia esperada	310,8	211,7	34,3	23,2				
		% dentro de Leche	46,5%	46,8%	47,3%	38,0%				
		Residuos corregidos	,1	,3	,2	-1,2				
	Alto	Recuento	152	79	9	8				
		Frecuencia esperada	132,9	90,5	14,7	9,9				
		% dentro de Leche	22,7%	17,3%	12,2%	16,0%				
		Residuos corregidos	**2,7	-1,7	-1,7	-,7				

N = 1252; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p<0,05^{***}$

Cabe destacar como la muestra del índice PAI alto muestra una frecuencia esperada en el consumo de más de una vez por día de leche positiva (RTC=2,7) en relación al RTC negativo (RTC=-2,4) que aparece entre el grupo de índice de actividad bajo.

3.1.3.2.5 Consumo de carne

El consumo de carne (tabla 3.15) sigue el patrón de los alimentos analizados anteriormente, comprobamos una asociación entre ambas variables ($\chi^2=13,259$; $p<0,05$), a mayor índice de actividad física, consumo más habitual de carne (Coeficiente de Correlación tau-c de Kendall ($\tau_c= -0,048$; sig. < 0,05).

Llama la atención del mismo modo como los extremos del PAI (bajo y alto) nos muestran unos RTC significativos de tal manera que los encuestados que se engloban en el PAI bajo consumen mucha menos carne de la esperada (RTC=2,2), mientras que los englobados en el grupo PAI alto, consumen más carne de la esperada una vez por día (RTC=2,3).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.15 Consumo de Carne en función del índice PAI

		Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca	χ^2	P	τ_c	Sig.
Masculino	Recuento	16	39	103	3	8,837	0,183	-0,058	0,076
	Bajo Frecuencia esperada	14,3	47,6	95,5	3,6				
	Bajo % dentro de Carne	29,1%	21,3%	28,1%	21,4%				
	Bajo Residuos corregidos	,5	-1,7	1,4	-,4				
	Medio Recuento	22	86	170	10				
	Medio Frecuencia esperada	25,6	85,1	170,8	6,5				
	Medio % dentro de Carne	40,0%	47,0%	46,3%	71,4%				
	Medio Residuos corregidos	-1,0	,2	-,1	1,9				
	Alto Recuento	17	58	94	1				
	Alto Frecuencia esperada	15,1	50,3	100,8	3,8				
	Alto % dentro de Carne	30,9%	31,7%	25,6%	7,1%				
	Alto Residuos corregidos	,6	1,5	-1,2	-1,7				
Femenino	Recuento	21	70	168	12	13,694	*0,033	-0,024	0,430
	Bajo Frecuencia esperada	20,4	69,6	175,1	5,8				
	Bajo % dentro de Carne	42,9%	41,9%	40,0%	85,7%				
	Bajo Residuos corregidos	,2	,1	-1,2	**3,4				
	Medio Recuento	23	72	203	2				
	Medio Frecuencia esperada	22,6	77,1	193,8	6,5				
	Medio % dentro de Carne	46,9%	43,1%	48,3%	14,3%				
	Medio Residuos corregidos	,1	-,9	1,5	**2,4				
	Alto Recuento	5	25	49	0				
	Alto Frecuencia esperada	6,0	20,3	51,0	1,7				
	Alto % dentro de Carne	10,2%	15,0%	11,7%	0,0%				
	Alto Residuos corregidos	-,4	1,3	-,5	-1,4				
Total	Recuento	37	109	271	15	13,259	*0,039	-0,048	***0,033
	Bajo Frecuencia esperada	35,4	119,1	267,9	9,5				
	Bajo % dentro de Carne	35,6%	31,1%	34,4%	53,6%				
	Bajo Residuos corregidos	,3	-1,3	,4	**2,2				
	Medio Recuento	45	158	373	12				
	Medio Frecuencia esperada	48,2	162,2	364,7	13,0				
	Medio % dentro de Carne	43,3%	45,1%	47,4%	42,9%				
	Medio Residuos corregidos	-,7	-,5	1,0	-,4				
	Alto Recuento	22	83	143	1				
	Alto Frecuencia esperada	20,4	68,7	154,4	5,5				
	Alto % dentro de Carne	21,2%	23,7%	18,2%	3,6%				
	Alto Residuos corregidos	,4	**2,3	-1,7	**2,2				

N = 1269; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

3.1.3.2.6 Consumo de fruta

La relación entre la variable PAI y el consumo de fruta (tabla 3.16) indica una asociación ($\chi^2=14,239$; $p < 0,05$) con una correlación negativa, a mayor índice de actividad física mayor consumo de fruta ($\tau_c=-0,078$; sig. $p<0,05$), de nuevo se muestra claramente la relación de los opuestos, de tal manera que el índice de

actividad alto tienen una frecuencia de consumo mayor de la esperada (RTC=2,4) y los encuestados englobados en el índice de actividad bajo presentan una frecuencia de consumo menor del esperado (RTC=-2,2).

Tabla 3.16 Consumo de Fruta en función del índice PAI

		Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca	χ^2	p	τ_c	Sig.	
Masculino	Bajo	Recuento	47	57	34	18				
		Frecuencia esperada	55,1	58,1	31,3	11,5				
		% dentro de Fruta	21,9%	25,1%	27,9%	40,0%				
	Medio	Residuos corregidos	-1,6	-,2	,6	**2,3				
		Recuento	97	111	61	15				
		Frecuencia esperada	100,3	105,9	56,9	21,0	11,257	0,081	-0,093	***0,011
	Alto	% dentro de Fruta	45,1%	48,9%	50,0%	33,3%				
		Residuos corregidos	-,6	,9	,8	-1,9				
		Recuento	71	59	27	12				
	Bajo	Frecuencia esperada	59,7	63,0	33,9	12,5				
		% dentro de Fruta	33,0%	26,0%	22,1%	26,7%				
		Residuos corregidos	**2,1	-,7	-1,6	-,2				
Medio	Recuento	112	95	49	16					
	Frecuencia esperada	128,4	90,9	41,7	10,9					
	% dentro de Fruta	36,7%	44,0%	49,5%	61,5%					
Alto	Residuos corregidos	**2,6	,7	1,6	**2,0					
	Recuento	145	100	42	9					
	Frecuencia esperada	139,8	99,0	45,4	11,9	14,211	*0,027	-0,116	***0,000	
Bajo	% dentro de Fruta	47,5%	46,3%	42,4%	34,6%					
	Residuos corregidos	,8	,2	-,7	-1,2					
	Recuento	48	21	8	1					
Medio	Frecuencia esperada	36,8	26,1	12,0	3,1					
	% dentro de Fruta	15,7%	9,7%	8,1%	3,8%					
	Residuos corregidos	**2,7	-1,3	-1,3	-1,3					
Alto	Recuento	159	152	83	34					
	Frecuencia esperada	177,3	151,1	75,4	24,2					
	% dentro de Fruta	30,6%	34,3%	37,6%	47,9%					
Bajo	Residuos corregidos	**2,2	,1	1,2	**2,5					
	Recuento	242	211	103	24					
	Frecuencia esperada	240,3	204,7	102,1	32,8	14,239	*0,027	-0,078	***0,002	
Medio	% dentro de Fruta	46,5%	47,6%	46,6%	33,8%					
	Residuos corregidos	,2	,7	,1	**2,2					
	Recuento	119	80	35	13					
Alto	Frecuencia esperada	102,3	87,2	43,5	14,0					
	% dentro de Fruta	22,9%	18,1%	15,8%	18,3%					
	Residuos corregidos	**2,4	-1,1	-1,6	-,3					

N = 1255; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

3.1.3.2.7 Otros

Hemos recogido más datos sobre consumo de alimentos, pero estos grupos no muestran asociación ni correlación:

- Consumo de café, cerveza o coca-cola: no hay diferencias en función del índice de actividad física, si las encontramos entre los niveles educativos, siendo mayor el consumo en secundaria.
- Pescado y pizza: entre los alimentos proporcionados para escoger en sus comidas habituales, no existen diferencias entre índice de actividad física, ni nivel educativo o género en su consumo semanal.
- Dulces: el consumo de dulces es medio en todos los grupos de índice de actividad física y no existen diferencias entre niveles educativos o género.
- Hamburguesas y patatas fritas: El consumo de estos grupos de alimentos es bajo en todos los niveles de práctica de actividad física, tampoco hay diferencias entre los dos niveles educativos y entre ambos géneros.

3.1.4 Actividades que realizan en su tiempo de ocio en función del índice de actividad física.

Parece lógico que los escolares utilicen su tiempo libre de forma diferente si ocupan parte de este con la práctica de actividad física. En este apartado vamos a analizar como es el tiempo de ocio y tiempo libre de los escolares de nuestro estudio en función de su índice de actividad física. En el cuestionario esta pregunta recoge un gran número de ítems, de los que vamos a recoger los que tienen resultados significativos o destacables.

Analizaremos de cada una de las variables el grado de importancia y posteriormente si manifiestan realizar la actividad o no realizarla.

Tabla 3.17 Relación de actividades de tiempo de ocio incluidas en el cuestionario

Actividades realizadas en el tiempo de ocio	
Escuchar música	Tocar un instrumento o cantar
Ver televisión o video	Trabajar para ganar algún dinero
Hablar con amigos	Pasar tiempo con mi compañera/o (novia/o)
Jugar a las cartas o juegos de video	Leer (libros, revistas, comics)
Practicar deporte, dirigido por un entrenador o participar en competiciones deportivas	Asistir a acontecimientos deportivos
Hacer los trabajos de casa o trabajos suplementarios para la escuela	Ir a bailar de noche
Hacer manualidades (fotografía, coser...)	Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)
Pasear o ir de compras	Ir al cine, conciertos, teatro
Hacer trabajos de voluntariado o sociales	Ayudar en las tareas de casa
Participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles	Visitar personas conocidas
Practicar un deporte no dirigido por un entrenador	

Nos puede ayudar a definir a las/los alumnas/os pertenecientes al grupo de actividad física alto como aquellos que practican deporte dirigido o no y asisten a acontecimientos deportivos, mientras que aquellos pertenecientes al grupo de actividad física bajo les gusta menos que al resto de grupos jugar a los videojuegos teniendo más apetencia que el resto por ir a bailar.

3.1.4.1 Escuchar música

Analizamos a continuación la importancia otorgada a oír música en el tiempo libre (tabla 3.18) y si lo realizan o no.

El grupo de índice de actividad física alto otorga una importancia menor a oír música en su tiempo libre que los que presentan un índice de actividad física bajo. Existe una asociación entre la variable importancia otorgada a oír música en tu tiempo libre y el índice PAI ($\chi^2=20,731$; $p<0,05$). Llama la atención los RTC relacionados con el índice de actividad bajo, los cuales se presentan significativos en tres de las cuatro categorías existentes en la pregunta, siendo positivo (RTC=2,9) en la opción muy importante y negativo en la opción poco importante y en la opción sin importancia, dejando claro que entre los del índice de actividad bajo le dan mucha importancia a escuchar música, mientras que en el medio y el alto no tenemos datos que nos permitan afirmar lo mismo.

Tabla 3.18 Importancia de escuchar música en función del índice PAI

		Muy Import	Import	Poco Import	Sin Importancia	χ^2	p	τ_c	Sig.
Masculino	Recuento	38	64	50	9	7,498	0,277	0,052	0,142
	Bajo Frecuencia esperada	30,6	60,0	57,1	13,2				
	% dentro de Oír música	32,2%	27,7%	22,7%	17,6%				
	Residuos corregidos	1,7	,8	-1,4	-1,4				
	Recuento	49	100	113	26				
	Medio Frecuencia esperada	54,8	107,3	102,2	23,7				
	% dentro de Oír música	41,5%	43,3%	51,4%	51,0%				
	Residuos corregidos	-1,2	-1,2	1,8	,7				
	Recuento	31	67	57	16				
	Alto Frecuencia esperada	32,5	63,7	60,7	14,1				
	% dentro de Oír música	26,3%	29,0%	25,9%	31,4%				
	Residuos corregidos	-,4	,6	-,7	,6				
Femenino	Recuento	77	133	52	8	10,153	0,118	0,095	***0,005
	Bajo Frecuencia esperada	66,8	130,2	61,8	11,3				
	% dentro de Oír música	48,1%	42,6%	35,1%	29,6%				
	Residuos corregidos	1,9	,4	-1,9	-1,3				
	Recuento	66	147	71	14				
	Medio Frecuencia esperada	73,7	143,7	68,2	12,4				
	% dentro de Oír música	41,3%	47,1%	48,0%	51,9%				
	Residuos corregidos	-1,4	,5	,5	,6				
	Recuento	17	32	25	5				
	Alto Frecuencia esperada	19,5	38,1	18,1	3,3				
	% dentro de Oír música	10,6%	10,3%	16,9%	18,5%				
	Residuos corregidos	-,7	-1,5	**2,0	1,0				
Total	Recuento	115	197	102	17	20,731	*0,002	0,103	***0,000
	Bajo Frecuencia esperada	94,6	184,7	125,2	26,5				
	% dentro de Oír música	41,4%	36,3%	27,7%	21,8%				
	Residuos corregidos	**2,9	1,5	** -3,0	** -2,4				
	Recuento	115	247	184	40				
	Medio Frecuencia esperada	128,6	251,1	170,2	36,1				
	% dentro de Oír música	41,4%	45,5%	50,0%	51,3%				
	Residuos corregidos	-1,8	-,5	1,7	,9				
	Recuento	48	99	82	21				
	Alto Frecuencia esperada	54,9	107,1	72,6	15,4				
	% dentro de Oír música	17,3%	18,2%	22,3%	26,9%				
	Residuos corregidos	-1,2	-1,2	1,5	1,6				

N = 1267; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

En la pregunta que hace referencia a si escuchan música o no en su tiempo libre (tabla 3.19) encontramos una asociación entre el índice PAI y escuchar música ($\chi^2=10,923$; $p < 0,05$). Igual que en la pregunta anterior, llama la atención que es entre el grupo bajo PAI presenta una frecuencia de escuchar música por encima de

lo esperado, estando el grupo medio y el alto en los niveles esperados.

Tabla 3.19 Escuchar música en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	P	
Masculino	Bajo	Recuento	25	120	1,957	0,376
		Frecuencia esperada	29,3	115,7		
		% dentro de Oír música	21,6%	26,1%		
		Residuos corregidos	-1,0	1,0		
	Medio	Recuento	61	209		
		Frecuencia esperada	54,5	215,5		
		% dentro de Oír música	52,6%	45,5%		
		Residuos corregidos	1,4	-1,4		
	Alto	Recuento	30	130		
		Frecuencia esperada	32,3	127,7		
		% dentro de Oír música	25,9%	28,3%		
		Residuos corregidos	-,5	,5		
Femenino	Bajo	Recuento	8	252	5,555	0,062
		Frecuencia esperada	13,6	246,4		
		% dentro de Oír música	25,0%	43,5%		
		Residuos corregidos	**2,1	**2,1		
	Medio	Recuento	17	260		
		Frecuencia esperada	14,5	262,5		
		% dentro de Oír música	53,1%	44,9%		
		Residuos corregidos	,9	-,9		
	Alto	Recuento	7	67		
		Frecuencia esperada	3,9	70,1		
		% dentro de Oír música	21,9%	11,6%		
		Residuos corregidos	1,7	-1,7		
Total	Bajo	Recuento	33	372	10,923	*0,004
		Frecuencia esperada	50,5	354,5		
		% dentro de Oír música	22,3%	35,8%		
		Residuos corregidos	**3,2	**3,2		
	Medio	Recuento	78	469		
		Frecuencia esperada	68,3	478,7		
		% dentro de Oír música	52,7%	45,2%		
		Residuos corregidos	1,7	-1,7		
	Alto	Recuento	37	197		
		Frecuencia esperada	29,2	204,8		
		% dentro de Oír música	25,0%	19,0%		
		Residuos corregidos	1,7	-1,7		

N = 1186; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**

En esta actividad de ocio (escuchar música) se percibe coherencia en los tres grupos entre la importancia otorgada a la actividad (alta) y su manifestación de que si lo realizan.

3.1.4.2. Practicar deporte dirigido por un entrenador

En este apartado observamos que los escolares con un índice de actividad físico alto conceden mucha importancia a ocupar su tiempo libre por la actividad de practicar deporte dirigido por un entrenador frente a la importancia que le conceden los de índice de actividad física bajo (tabla 3.20), obteniendo una asociación entre ambas variables ($\chi^2=200,827$; $p < 0,05$). La dirección de la relación entre las variables nos indica que a mayor PAI mayor importancia (tau-c: -0,325; sig: 0,00).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.20 Importancia de la práctica de deporte con entrenador en función del índice PAI

		Muy Import	Import	Poco Import	Sin Importancia	χ^2	p	τ_c	Sig.
Masculino	Recuento	51	67	30	10	125,877	*0,000	-0,343	***0,000
	Frecuencia esperada	100,0	42,4	11,5	4,1				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	13,0%	40,4%	66,7%	62,5%				
	Residuos corregidos	**9,4	**5,1	**6,6	**3,4				
	Recuento	190	81	14	4				
	Frecuencia esperada	182,8	77,6	21,0	7,5				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	48,6%	48,8%	31,1%	25,0%				
	Residuos corregidos	1,2	,6	**2,2	-1,8				
	Recuento	150	18	1	2				
	Frecuencia esperada	108,2	45,9	12,5	4,4				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	38,4%	10,8%	2,2%	12,5%				
	Residuos corregidos	**7,8	**5,7	**4,0	-1,4				
Femenino	Recuento	91	118	40	16	70,698	*0,000	-0,267	***0,000
	Frecuencia esperada	134,0	94,9	28,3	7,9				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	28,3%	51,8%	58,8%	84,2%				
	Residuos corregidos	**6,9	**3,9	**3,0	**3,8				
	Recuento	167	96	27	3				
	Frecuencia esperada	148,1	104,9	31,3	8,7				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	51,9%	42,1%	39,7%	15,8%				
	Residuos corregidos	**3,0	-1,5	-1,1	**2,7				
	Recuento	64	14	1	0				
	Frecuencia esperada	39,9	28,3	8,4	2,4				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	19,9%	6,1%	1,5%	0,0%				
	Residuos corregidos	**5,8	**3,6	**2,9	-1,7				
Total	Recuento	142	185	70	26	200,827	*0,000	-0,325	***0,000
	Frecuencia esperada	240,3	132,8	38,1	11,8				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	19,9%	47,0%	61,9%	74,3%				
	Residuos corregidos	**11,9	**6,7	**6,7	**5,2				
	Recuento	357	177	41	7				
	Frecuencia esperada	330,7	182,7	52,4	16,2				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	50,1%	44,9%	36,3%	20,0%				
	Residuos corregidos	**3,0	-,7	**2,3	**3,2				
	Recuento	214	32	2	2				
	Frecuencia esperada	142,0	78,5	22,5	7,0				
	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	30,0%	8,1%	1,8%	5,7%				
	Residuos corregidos	**10,3	**7,1	**5,1	**2,1				

N = 1255; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

Al analizar si manifiesta practicar o no practicar deporte dirigido por un entrenador (tabla 3.21), nos encontramos de nuevo una asociación ($X^2=126,124$; $p < 0,05$). Del mismo modo que en la pregunta anterior los tres niveles de actividad física presentan resultados significativos en ambas categorías, de nuevo positivos en

medio y alto y negativo en bajo.

Tabla 3.21 Práctica de deporte con entrenador en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	p	
Masculino	Bajo	Recuento	73	70	113,821	*0,000
		Frecuencia esperada	29,3	113,7		
		% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	62,4%	15,4%		
	Medio	Residuos corregidos	**10,5	**10,5		
		Recuento	36	231		
		Frecuencia esperada	54,7	212,3		
	Alto	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	30,8%	50,9%		
		Residuos corregidos	**3,9	**3,9		
		Recuento	8	153		
		Frecuencia esperada	33,0	128,0		
		% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	6,8%	33,7%		
		Residuos corregidos	**5,8	**5,8		
Femenino	Bajo	Recuento	156	104	126,124	*0,000
		Frecuencia esperada	91,9	168,1		
		% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	72,6%	26,5%		
	Medio	Residuos corregidos	**11,0	**11,0		
		Recuento	55	219		
		Frecuencia esperada	96,9	177,1		
	Alto	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	25,6%	55,7%		
		Residuos corregidos	**7,1	**7,1		
		Recuento	4	70		
		Frecuencia esperada	26,2	47,8		
		% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	1,9%	17,8%		
		Residuos corregidos	**5,8	**5,8		
Total	Bajo	Recuento	229	174	259,797	*0,000
		Frecuencia esperada	113,5	289,5		
		% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	69,0%	20,5%		
	Medio	Residuos corregidos	**15,8	**15,8		
		Recuento	91	450		
		Frecuencia esperada	152,3	388,7		
	Alto	% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	27,4%	53,1%		
		Residuos corregidos	**8,0	**8,0		
		Recuento	12	223		
		Frecuencia esperada	66,2	168,8		
		% dentro de Deporte, dirigido o competiciones deportivas	3,6%	26,3%		
		Residuos corregidos	**8,8	**8,8		

N = 1179; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

En esta actividad de ocio (practicar deporte dirigido por un entrenador) se percibe coherencia en los tres grupos entre la importancia otorgada a la actividad (alta) y su manifestación de que si lo realizan.

3.1.4.3. Participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles

Se trata a continuación de actividades fuera de clubes deportivos (tabla 3.22), tanto la importancia dada a la actividad como la práctica de la misma indica que los escolares con un nivel de actividad física alto le conceden mucha importancia y tienen un mayor porcentaje de práctica. La variable PAI y la variable participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles son dependientes entre si ($\chi^2=34,700$; $p<0,05$) y la correlación entre ambas variables es negativa a mayor índice de actividad física mayor importancia de la variable participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles ($r = -0,126$; sig. $p<0,05$).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.22 Importancia de la participación en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles en función del índice PAI

		Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia	χ^2	p	τ_c	Sig.	
Masculino	Bajo	Recuento	14	49	52	39				
		Frecuencia esperada	28,7	50,5	45,4	29,4				
		% dentro de Participar en actividades	12,4%	24,6%	29,1%	33,6%				
		Residuos corregidos	** -3,5	-,3	1,3	** 2,3				
	Medio	Recuento	50	96	88	52				
		Frecuencia esperada	53,2	93,8	84,3	54,7				
		% dentro de Participar en actividades	44,2%	48,2%	49,2%	44,8%	26,115	*0,000	-0,166	***0,000
		Residuos corregidos	-,7	,4	,7	-,5				
	Alto	Recuento	49	54	39	25				
		Frecuencia esperada	31,1	54,7	49,2	31,9				
		% dentro de Participar en actividades	43,4%	27,1%	21,8%	21,6%				
	Femenino	Bajo	Residuos corregidos	** 4,2	-,1	** -2,0	-1,6			
		Recuento	28	73	124	36				
		Frecuencia esperada	37,6	78,5	111,5	33,4				
		% dentro de Participar en actividades	31,1%	38,8%	46,4%	45,0%				
		Residuos corregidos	** -2,2	-1,0	** 2,0	,6				
Medio		Recuento	48	96	108	37				
		Frecuencia esperada	41,6	86,9	123,5	37,0				
		% dentro de Participar en actividades	53,3%	51,1%	40,4%	46,3%	10,782	0,095	-0,078	0,021
		Residuos corregidos	1,5	1,6	** -2,5	,0				
Alto		Recuento	14	19	35	7				
		Frecuencia esperada	10,8	22,6	32,0	9,6				
Total		Bajo	% dentro de Participar en actividades	15,6%	10,1%	13,1%	8,8%			
		Residuos corregidos	1,1	-1,0	,7	-1,0				
		Recuento	42	122	176	75				
		Frecuencia esperada	68,4	130,4	150,2	66,0				
		% dentro de Participar en actividades	20,7%	31,5%	39,5%	38,3%				
		Residuos corregidos	** -4,3	-1,1	** 3,2	1,5				
	Medio	Recuento	98	192	196	89				
		Frecuencia esperada	94,7	180,6	208,2	91,5				
		% dentro de Participar en actividades	48,3%	49,6%	43,9%	45,4%	34,700	*0,000	-0,126	***0,000
		Residuos corregidos	,5	1,4	-1,4	-,4				
		Recuento	63	73	74	32				
	Alto	Frecuencia esperada	39,9	76,0	87,6	38,5				
	% dentro de Participar en actividades	31,0%	18,9%	16,6%	16,3%					
	Residuos corregidos	** 4,5	-,5	** -2,0	-1,3					

N = 1255; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

En la tabla 3.23 observamos al mismo tiempo asociación en función de la afirmación

de si realizan o no de la actividad ($\chi^2=34,866$; $p < 0,05$), analizando como las respuestas de participación de los escolares con nivel de actividad alto es mayor que la de los escolares con índice de actividad bajo.

Tabla 3.23 Participación en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	P	
Masculino	Bajo	Recuento	104	37		
		Frecuencia esperada	88,5	52,5		
		% dentro de Participar en actividades	29,2%	17,5%		
		Residuos corregidos	**3,1	**_3,1		
	Medio	Recuento	168	100		
		Frecuencia esperada	168,3	99,7		
		% dentro de Participar en actividades	47,2%	47,4%	13,527	*0,001
		Residuos corregidos	,0	,0		
	Alto	Recuento	84	74		
		Frecuencia esperada	99,2	58,8		
		% dentro de Participar en actividades	23,6%	35,1%		
		Residuos corregidos	**_2,9	**2,9		
Femenino	Bajo	Recuento	207	55		
		Frecuencia esperada	187,2	74,8		
		% dentro de Participar en actividades	47,3%	31,4%		
		Residuos corregidos	**3,6	**_3,6		
	Medio	Recuento	188	90		
		Frecuencia esperada	198,6	79,4		
		% dentro de Participar en actividades	42,9%	51,4%	14,962	*0,001
		Residuos corregidos	-1,9	1,9		
	Alto	Recuento	43	30		
		Frecuencia esperada	52,2	20,8		
		% dentro de Participar en actividades	9,8%	17,1%		
		Residuos corregidos	**_2,5	**2,5		
Total	Bajo	Recuento	311	92		
		Frecuencia esperada	271,2	131,8		
		% dentro de Participar en actividades	39,2%	23,8%		
		Residuos corregidos	**5,2	**_5,2		
	Medio	Recuento	356	190		
		Frecuencia esperada	367,4	178,6		
		% dentro de Participar en actividades	44,8%	49,2%	34,866	*0,000
		Residuos corregidos	-1,4	1,4		
	Alto	Recuento	127	104		
		Frecuencia esperada	155,4	75,6		
		% dentro de Participar en actividades	16,0%	26,9%		
		Residuos corregidos	**_4,4	**4,4		

N = 1179; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

En esta actividad de ocio (participar en actividades de clubes y/o asociaciones) se percibe coherencia en los tres grupos entre la importancia otorgada a la actividad y si manifestación de que si lo realizan.

3.1.4.4. Asistir a acontecimientos deportivos

La importancia que le conceden a ocupar su tiempo libre asistiendo a acontecimientos deportivos y la propia manifestación de asistir refleja diferencias entre los grupos de actividad física altos y bajos (Tabla 3.24). Existe una asociación entre las variables PAI y asistir a acontecimientos deportivos ($\chi^2=107,350$; $p<0,05$). Por otro lado observamos que a mayor índice de actividad, mayor importancia se otorga a la asistencia a acontecimientos deportivos ($\tau_c=-0,235$; sig. $p<0,05$).

Se vuelve a evidenciar en esta pregunta, la dicotomía entre el nivel bajo y alto del índice PAI, de tal manera que mientras la frecuencia esperada en la categoría muy importante en el índice de actividad alto presenta un RTC positivo con un valor de 8,3, lo que representa una frecuencia mucho mayor de la esperada, entre los escolares del grupo de actividad bajo, presenta un RTC negativo con un valor de -5,8, lo que indica una frecuencia menor de la esperada en la misma categoría.

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.24 Importancia de asistir a acontecimientos deportivos en función del índice PAI

		Muy Import	Import	Poco Import	Sin Import	χ^2	p	τ_c	Sig.	
Masculino	Recuento	26	60	52	20					
	Bajo	Frecuencia esperada	42,0	64,7	40,0	11,3				
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	16,0%	23,9%	33,5%	45,5%					
	Residuos corregidos	** -3,3	-,9	** 2,6	** 3,1					
	Recuento	61	123	80	21					
	Medio	Frecuencia esperada	75,8	116,7	72,1	20,5	58,051	*0,000	-0,255	***0,000
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	37,4%	49,0%	51,6%	47,7%					
	Residuos corregidos	** -2,7	1,0	1,5	,2					
	Alto	Recuento	76	68	23	3				
	Frecuencia esperada	45,2	69,6	43,0	12,2					
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	46,6%	27,1%	14,8%	6,8%					
	Residuos corregidos	** 6,3	-,3	** -4,1	** -3,2					
Femenino	Recuento	27	101	100	37					
	Bajo	Frecuencia esperada	46,5	98,0	94,3	26,2				
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	24,1%	42,8%	44,1%	58,7%					
	Residuos corregidos	** -4,1	,5	1,0	** 2,9					
	Recuento	58	102	112	22					
	Medio	Frecuencia esperada	51,6	108,8	104,6	29,0	37,435	*0,000	-0,172	***0,000
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	51,8%	43,2%	49,3%	34,9%					
	Residuos corregidos	1,3	-1,1	1,2	-1,9					
	Alto	Recuento	27	33	15	4				
	Frecuencia esperada	13,9	29,2	28,1	7,8					
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	24,1%	14,0%	6,6%	6,3%					
	Residuos corregidos	** 4,1	,9	** -3,3	-1,5					
Total	Recuento	53	161	152	57					
	Bajo	Frecuencia esperada	93,0	164,7	129,2	36,2				
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	19,3%	33,1%	39,8%	53,3%					
	Residuos corregidos	** -5,8	-,4	** 3,0	** 4,4					
	Recuento	119	225	192	43					
	Medio	Frecuencia esperada	127,3	225,4	176,8	49,5	107,350	*0,000	-0,235	***0,000
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	43,3%	46,2%	50,3%	40,2%					
	Residuos corregidos	-1,1	,0	1,9	-1,3					
	Alto	Recuento	103	101	38	7				
	Frecuencia esperada	54,7	96,9	76,0	21,3					
	% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	37,5%	20,7%	9,9%	6,5%					
	Residuos corregidos	** 8,3	,6	** -5,8	** -3,6					

N = 1251; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**, Sig. p<0,05***

En la tabla 3.25 observamos que existe una asociación entre la variable índice PAI y la variable relacionada con manifestar asistir o no a acontecimientos deportivos,

($\chi^2=69,571$; $p<0,05$), si nos centramos en el índice de actividad física global de alumnas y alumnos, la diferencia entre el índice bajo y el alto es de 36 puntos a favor de no asistir, mientras que entre aquellos que asisten a acontecimientos deportivos la diferencia es mínima.

Tabla 3.25 Asistir a acontecimientos deportivos en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	p	
Masculino	Bajo	Recuento	63	79		
		Frecuencia esperada	42,5	99,5		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	37,1%	19,8%		
		Residuos corregidos	**4,3	**4,3		
	Medio	Recuento	80	186		
		Frecuencia esperada	79,6	186,4		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	47,1%	46,7%	27,117	*0,000
		Residuos corregidos	,1	-,1		
	Alto	Recuento	27	133		
		Frecuencia esperada	47,9	112,1		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	15,9%	33,4%		
		Residuos corregidos	**4,3	**4,3		
Femenino	Bajo	Recuento	144	111		
		Frecuencia esperada	118,0	137,0		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	51,6%	34,3%		
		Residuos corregidos	**4,3	**4,3		
	Medio	Recuento	118	158		
		Frecuencia esperada	127,7	148,3		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	42,3%	48,8%	26,915	*0,000
		Residuos corregidos	-1,6	1,6		
	Alto	Recuento	17	55		
		Frecuencia esperada	33,3	38,7		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	6,1%	17,0%		
		Residuos corregidos	**4,1	**4,1		
Total	Bajo	Recuento	207	190		
		Frecuencia esperada	152,2	244,8		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	46,1%	26,3%		
		Residuos corregidos	**7,0	**7,0		
	Medio	Recuento	198	344		
		Frecuencia esperada	207,8	334,2		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	44,1%	47,6%	69,571	*0,000
		Residuos corregidos	-1,2	1,2		
	Alto	Recuento	44	188		
		Frecuencia esperada	89,0	143,0		
		% dentro de asistir a acontecimientos deportivos	9,8%	26,0%		
		Residuos corregidos	**6,8	**6,8		

N = 1171; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

En esta actividad de ocio (asistir a eventos deportivos) se percibe falta de coherencia en los tres grupos entre la importancia otorgada a la actividad (alta) y si manifestación de que lo realizan mucho menos de lo esperado.

3.1.4.5. Practicar deporte no dirigido por un entrenador

La tabla 3.26 muestra la importancia concedida a ocupar el tiempo libre con la práctica de deporte con la ausencia de dirección por un entrenador y la práctica de esta actividad en su tiempo libre refleja una asociación con la variable PAI ($\chi^2=23,866$; $p < 0,05$). Comprobamos que a mayor índice de actividad física mayor importancia concedida a la actividad en su tiempo libre ($\tau_c = -0,099$; sig. $p < 0,05$).

Tabla 3.26 Importancia de la práctica de deporte no dirigido por un entrenador en función del índice PAI

		Muy Import	Import	Poco Import	Sin Import	χ^2	p	τ_c	Sig.	
Masculino	Bajo	Recuento	38	66	40	11	18,104	*0,006	-0,122	***0,000
		Frecuencia esperada	53,6	60,7	28,3	12,4				
		% dentro de deporte no dirigido	17,9%	27,5%	35,7%	22,4%				
	Residuos corregidos	** -3,0	1,0	** 2,8	-,5					
	Medio	Recuento	104	106	51	28				
		Frecuencia esperada	99,9	113,1	52,8	23,1				
		% dentro de deporte no dirigido	49,1%	44,2%	45,5%	57,1%				
	Residuos corregidos	,7	-1,2	-,4	1,5					
	Alto	Recuento	70	68	21	10				
		Frecuencia esperada	58,4	66,2	30,9	13,5				
		% dentro de deporte no dirigido	33,0%	28,3%	18,8%	20,4%				
	Residuos corregidos	** 2,2	,3	** -2,3	-1,2					
Femenino	Bajo	Recuento	59	130	60	19	5,403	0,493	-0,044	0,198
		Frecuencia esperada	66,3	123,8	59,2	18,8				
		% dentro de deporte no dirigido	37,1%	43,8%	42,3%	42,2%				
	Residuos corregidos	-1,3	1,0	,2	,1					
	Medio	Recuento	73	135	68	20				
		Frecuencia esperada	73,2	136,7	65,4	20,7				
		% dentro de deporte no dirigido	45,9%	45,5%	47,9%	44,4%				
	Residuos corregidos	,0	-,3	,5	-,2					
	Alto	Recuento	27	32	14	6				
		Frecuencia esperada	19,5	36,5	17,4	5,5				
		% dentro de deporte no dirigido	17,0%	10,8%	9,9%	13,3%				
	Residuos corregidos	** 2,1	-1,1	-1,0	,2					
Total	Bajo	Recuento	97	196	100	30	23,866	*0,001	-0,099	***0,000
		Frecuencia esperada	124,9	180,9	85,5	31,7				
		% dentro de deporte no dirigido	26,1%	36,5%	39,4%	31,9%				
	Residuos corregidos	** -3,7	1,8	** 2,1	-,4					
	Medio	Recuento	177	241	119	48				
		Frecuencia esperada	172,8	250,1	118,3	43,8				
		% dentro de deporte no dirigido	47,7%	44,9%	46,9%	51,1%				
	Residuos corregidos	,5	-1,0	,1	,9					
	Alto	Recuento	97	100	35	16				
		Frecuencia esperada	73,3	106,0	50,2	18,6				
		% dentro de deporte no dirigido	26,1%	18,6%	13,8%	17,0%				
	Residuos corregidos	** 3,7	-,9	** -2,7	-,7					

N = 1256; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p < 0,05^{***}$

En la tabla 3.26 observamos como si estratificamos la muestra en función del género, los niños si presentan una asociación entre el índice PAI y la importancia

otorgada a la práctica de deporte no dirigido ($\chi^2 = 14,679$; $p < 0,05$) y las niñas no. Por lo que en la tabla 3.27 exponemos exclusivamente los resultados del género masculino incluyendo una nueva variable, la etapa académica, encontrando de esta manera que existe una asociación en primaria pero no así en secundaria.

Tabla 3.27 Importancia de la práctica de deporte no dirigido por un entrenador en función del índice PAI y el nivel de estudios entre la muestra masculina

		Muy Import	Import	Poco Import	Sin Import	χ^2	P	τ_c	Sig.	
Secundaria Masculino	Bajo	Recuento	20	40	21	3				
		Frecuencia esperada	26,9	35,1	16,8	5,2				
		% dentro de deporte no dirigido	22,7%	34,8%	38,2%	17,6%				
		Residuos corregidos	-1,9	1,3	1,4	-1,2				
	Medio	Recuento	46	49	25	9				
		Frecuencia esperada	41,3	53,9	25,8	8,0	7,086	0,313	-0,068	0,177
		% dentro de deporte no dirigido	52,3%	42,6%	45,5%	52,9%				
		Residuos corregidos	1,2	-1,2	-,2	,5				
	Alto	Recuento	22	26	9	5				
	Frecuencia esperada	19,8	25,9	12,4	3,8					
	% dentro de deporte no dirigido	25,0%	22,6%	16,4%	29,4%					
	Residuos corregidos	,7	,0	-1,2	,7					
Primaria Masculino	Bajo	Recuento	18	26	19	8				
		Frecuencia esperada	26,0	26,3	12,0	6,7				
		% dentro de deporte no dirigido	14,5%	20,8%	33,3%	25,0%				
		Residuos corregidos	** -2,2	-,1	** 2,5	,6				
	Medio	Recuento	58	57	26	19				
		Frecuencia esperada	58,7	59,2	27,0	15,1	14,679	* 0,023	-0,161	*** 0,000
		% dentro de deporte no dirigido	46,8%	45,6%	45,6%	59,4%				
		Residuos corregidos	-,2	-,5	-,3	1,4				
	Alto	Recuento	48	42	12	5				
	Frecuencia esperada	39,3	39,6	18,0	10,1					
	% dentro de deporte no dirigido	38,7%	33,6%	21,1%	15,6%					
	Residuos corregidos	** 2,1	,6	-1,9	** -2,0					

N = 614; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p < 0,05^{***}$

La importancia de realizar esta actividad en el tiempo libre va asociada a la propia realización, como podemos observar en la tabla 3.28. En ella se recoge que el valor recogido de aquellos chicos y chicas que practican deporte no dirigido por un entrenador no presenta unos valores por encima de lo esperado entre los que se encuentran en el índice de actividad alto (RTC=3,5), en confrontación con los englobados en el índice de actividad bajo que presentan una frecuencia menor de la esperada (RTC=-3,9).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.28 Práctica de deporte no dirigido por un entrenador en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	P				
Masculino	Bajo	Recuento	47	94	6,457	*0,040			
		Frecuencia esperada	39,5	101,5					
		% dentro de deporte no dirigido	29,6%	23,0%					
	Medio	Residuos corregidos	1,6	-1,6					
		Recuento	79	188					
		Frecuencia esperada	74,9	192,1					
	Alto	% dentro de deporte no dirigido	49,7%	46,1%					
		Residuos corregidos	,8	-,8					
		Recuento	33	126					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	44,6			114,4	9,277	*0,010
			% dentro de deporte no dirigido	20,8%			30,9%		
			Residuos corregidos	**2,4			**2,4		
Medio		Recuento	114	147					
		Frecuencia esperada	96,5	164,5					
		% dentro de deporte no dirigido	50,4%	38,2%					
Alto		Residuos corregidos	**3,0	**3,0					
		Recuento	91	185					
		Frecuencia esperada	102,1	173,9					
Total		Bajo	% dentro de deporte no dirigido	40,3%	48,1%	19,955	*0,000		
			Residuos corregidos	-1,9	1,9				
			Recuento	21	53				
	Medio	Frecuencia esperada	27,4	46,6					
		% dentro de deporte no dirigido	9,3%	13,8%					
		Residuos corregidos	-1,6	1,6					
	Alto	Recuento	161	241					
		Frecuencia esperada	131,4	270,6					
		% dentro de deporte no dirigido	41,8%	30,4%					
	Total	Bajo	Residuos corregidos	**3,9	**3,9			19,955	*0,000
			Recuento	170	373				
			Frecuencia esperada	177,5	365,5				
Medio		% dentro de deporte no dirigido	44,2%	47,0%					
		Residuos corregidos	-,9	,9					
		Recuento	54	179					
Alto		Frecuencia esperada	76,2	156,8					
		% dentro de deporte no dirigido	14,0%	22,6%					
		Residuos corregidos	**3,5	**3,5					

N = 1178; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**

Comprobamos que los escolares de los tres grupos PAI conceden mucha importancia a realizar deporte con un entrenador pero manifiestan no realizarlo, mostrando valores inferiores a los esperados.

3.1.4.6. Jugar a las cartas o videojuegos

La importancia concedida a realizar las actividades de jugar a las cartas o a los videojuegos (tabla 3.29) no presenta una asociación con el índice PAI, la importancia concedida por los grupos en función de su actividad física es similar.

Tabla 3.29 Importancia de jugar a las cartas o a videojuegos en función del índice PAI

		Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia	χ^2	p				
Masculino	Bajo	Recuento	23	43	69	21	4,026	0,673			
		Frecuencia esperada	23,5	44,9	69,1	18,6					
		% dentro cartas o videojuegos	25,0%	24,4%	25,5%	28,8%					
	Medio	Residuos corregidos	-,1	-,4	,0	,7					
		Recuento	50	83	122	31					
		Frecuencia esperada	43,0	82,2	126,6	34,1					
	Alto	% dentro cartas o videojuegos	54,3%	47,2%	45,0%	42,5%					
		Residuos corregidos	1,6	,1	-,8	-,8					
		Recuento	19	50	80	21					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	25,6	48,9	75,3			20,3	2,626	0,854
			% dentro cartas o videojuegos	20,7%	28,4%	29,5%			28,8%		
			Residuos corregidos	-1,7	,2	,9			,2		
Medio		Recuento	10	40	157	58					
		Frecuencia esperada	10,9	42,3	152,0	59,9					
		% dentro cartas o videojuegos	38,5%	39,6%	43,3%	40,6%					
Alto		Residuos corregidos	-4	-5	,8	-4					
		Recuento	11	51	162	67					
		Frecuencia esperada	12,0	46,4	166,9	65,7					
Total		Medio	% dentro cartas o videojuegos	42,3%	50,5%	44,6%	46,9%	5,722	0,455		
			Residuos corregidos	-4	1,0	-,8	,2				
			Recuento	5	10	44	18				
	Bajo	Frecuencia esperada	3,2	12,3	44,2	17,4					
		% dentro cartas o videojuegos	19,2%	9,9%	12,1%	12,6%					
		Residuos corregidos	1,1	-,8	,0	,2					
Total	Alto	Recuento	33	83	226	79	5,722	0,455			
		Frecuencia esperada	39,9	93,7	214,4	73,0					
		% dentro cartas o videojuegos	28,0%	30,0%	35,6%	36,6%					
	Medio	Residuos corregidos	-1,4	-1,5	1,4	,9					
		Recuento	61	134	284	98					
		Frecuencia esperada	54,7	128,4	293,8	100,1					
Alto	% dentro cartas o videojuegos	51,7%	48,4%	44,8%	45,4%						
	Residuos corregidos	1,2	,8	-1,1	-,3						
	Recuento	24	60	124	39						
Alto	Frecuencia esperada	23,4	55,0	125,8	42,9						
	% dentro cartas o videojuegos	20,3%	21,7%	19,6%	18,1%						
	Residuos corregidos	,1	,9	-,3	-,7						

Sin embargo, en la tabla 3.30 si nos encontramos con una asociación al analizar si hacen o no hacen esta actividad en su tiempo libre ($\chi^2=10,735$; $p < 0,05$), observando que es el grupo medio el que más utiliza esta actividad en su tiempo libre (RTC=2,4), no podemos hablar de la dirección de la asociación de las variables tau $c < 0,05$.

Tabla 3.30 Jugar a las cartas o videojuegos en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	P				
Masculino	Bajo	Recuento	34	109	2,482	0,289			
		Frecuencia esperada	29,5	113,5					
		% dentro cartas o videojuegos	28,8%	24,0%					
	Medio	Residuos corregidos	1,1	-1,1					
		Recuento	48	221					
		Frecuencia esperada	55,5	213,5					
	Alto	% dentro cartas o videojuegos	40,7%	48,7%					
		Residuos corregidos	-1,6	1,6					
		Recuento	36	124					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	33,0			127,0	3,239	0,198
			% dentro cartas o videojuegos	30,5%			27,3%		
			Residuos corregidos	,7			-,7		
Medio		Recuento	119	139					
		Frecuencia esperada	110,0	148,0					
		% dentro cartas o videojuegos	45,8%	39,7%					
Alto		Residuos corregidos	1,5	-1,5					
		Recuento	108	171					
		Frecuencia esperada	118,9	160,1					
Total		Bajo	% dentro cartas o videojuegos	41,5%	48,9%	10,737	*0,005		
			Residuos corregidos	-1,8	1,8				
			Recuento	33	40				
	Medio	Frecuencia esperada	31,1	41,9					
		% dentro cartas o videojuegos	12,7%	11,4%					
		Residuos corregidos	,5	-,5					
	Alto	Recuento	153	248					
		Frecuencia esperada	128,2	272,8					
		% dentro cartas o videojuegos	40,5%	30,8%					
	Total	Residuos corregidos	**3,3	**-,3					
		Recuento	156	392					
		Frecuencia esperada	175,2	372,8					
Alto	% dentro cartas o videojuegos	41,3%	48,8%						
	Residuos corregidos	**-,2	**2,4						
	Recuento	69	164						
Total	Frecuencia esperada	74,5	158,5						
	% dentro cartas o videojuegos	18,3%	20,4%						
	Residuos corregidos	-,9	,9						

N = 1182; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

Nos interesa investigar también la diferencia en función de la etapa académica, y tal y como se presenta en la tabla 3.31, la asociación se presenta en secundaria y no

en primaria ($\chi^2=10,737;p<0,05$). En este caso nos encontramos como el grupo bajo de niños y niñas presentan una frecuencia menor de la esperada en la utilización de videojuegos (RTC=-3,3), al contrario de lo que podría esperarse y una frecuencia mayor en el grupo medio (RTC=2,4).

Tabla. 3.31 Importancia de Jugar a las cartas o videojuegos en función del índice PAI y el nivel de estudios

			No Hago	Hago	χ^2	p	
Secundaria	Masculino	Bajo	Recuento	25	53	3,857	0,145
		Frecuencia esperada	21,1	56,9			
		% dentro cartas o videojuegos	36,8%	29,0%			
		Residuos corregidos	1,2	-1,2			
		Recuento	24	90			
		Medio	Frecuencia esperada	30,9	83,1		
		% dentro cartas o videojuegos	35,3%	49,2%			
		Residuos corregidos	**2,0	**2,0			
		Recuento	19	40			
		Alto	Frecuencia esperada	16,0	43,0		
		% dentro cartas o videojuegos	27,9%	21,9%			
		Residuos corregidos	1,0	-1,0			
	Recuento	80	62				
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	71,0	71,0	4,925	0,085
	% dentro cartas o videojuegos	54,8%	42,5%				
	Residuos corregidos	**2,1	**2,1				
	Recuento	57	69				
	Medio	Frecuencia esperada	63,0	63,0			
	% dentro cartas o videojuegos	39,0%	47,3%				
	Residuos corregidos	-1,4	1,4				
	Recuento	9	15				
	Alto	Frecuencia esperada	12,0	12,0			
	% dentro cartas o videojuegos	6,2%	10,3%				
	Residuos corregidos	-1,3	1,3				
Recuento	105	115					
Total	Bajo	Frecuencia esperada	86,7	133,3	10,713	*0,005	
% dentro cartas o videojuegos	49,1%	35,0%					
Residuos corregidos	**3,3	**3,3					
Recuento	81	159					
Medio	Frecuencia esperada	94,6	145,4				
% dentro cartas o videojuegos	37,9%	48,3%					
Residuos corregidos	**2,4	**2,4					
Recuento	28	55					
Alto	Frecuencia esperada	32,7	50,3				
% dentro cartas o videojuegos	13,1%	16,7%					
Residuos corregidos	-1,1	1,1					
Recuento	9	56					
Primaria	Masculino	Bajo	Frecuencia esperada	10,1	54,9	0,270	0,874
		% dentro cartas o videojuegos	18,0%	20,7%			
		Residuos corregidos	-,4	,4			
		Recuento	24	131			
		Medio	Frecuencia esperada	24,1	130,9		
		% dentro cartas o videojuegos	48,0%	48,3%			
	Residuos corregidos	,0	,0				
	Recuento	17	84				
	Alto	Frecuencia esperada	15,7	85,3			
	% dentro cartas o videojuegos	34,0%	31,0%				
	Residuos corregidos	,4	-,4				
	Recuento	39	77				
Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	41,6	74,4	4,345	0,114	
% dentro cartas o videojuegos	34,2%	37,7%					
Residuos corregidos	-,6	,6					
Medio	Recuento	51	102				

Capítulo 3. Resultados

		Frecuencia esperada	54,8	98,2		
		% dentro cartas o videojuegos	44,7%	50,0%		
		Residuos corregidos	-,9	,9		
		Recuento	24	25		
	Alto	Frecuencia esperada	17,6	31,4		
		% dentro cartas o videojuegos	21,1%	12,3%		
		Residuos corregidos	**2,1	**-,1		
		Recuento	48	133		
	Bajo	Frecuencia esperada	46,5	134,5		
		% dentro cartas o videojuegos	29,3%	28,0%		
		Residuos corregidos	,3	-,3		
		Recuento	75	233		
Total	Medio	Frecuencia esperada	79,0	229,0	0,567	0,753
		% dentro cartas o videojuegos	45,7%	49,1%		
		Residuos corregidos	-,7	,7		
		Recuento	41	109		
	Alto	Frecuencia esperada	38,5	111,5		
		% dentro cartas o videojuegos	25,0%	22,9%		
		Residuos corregidos	,5	-,5		
		Recuento	34	109		
	Bajo	Frecuencia esperada	29,5	113,5		
		% dentro cartas o videojuegos	28,8%	24,0%		
		Residuos corregidos	1,1	-1,1		
		Recuento	48	221		
	Medio	Frecuencia esperada	55,5	213,5	2,482	0,289
		% dentro cartas o videojuegos	40,7%	48,7%		
		Residuos corregidos	-1,6	1,6		
		Recuento	36	124		
	Alto	Frecuencia esperada	33,0	127,0		
		% dentro cartas o videojuegos	30,5%	27,3%		
		Residuos corregidos	,7	-,7		
		Recuento	119	139		
	Bajo	Frecuencia esperada	110,0	148,0		
		% dentro cartas o videojuegos	45,8%	39,7%		
		Residuos corregidos	1,5	-1,5		
		Recuento	108	171		
Total	Medio	Frecuencia esperada	118,9	160,1	3,239	0,198
		% dentro cartas o videojuegos	41,5%	48,9%		
		Residuos corregidos	-1,8	1,8		
		Recuento	33	40		
	Alto	Frecuencia esperada	31,1	41,9		
		% dentro cartas o videojuegos	12,7%	11,4%		
		Residuos corregidos	,5	-,5		
		Recuento	153	248		
	Bajo	Frecuencia esperada	128,2	272,8		
		% dentro cartas o videojuegos	40,5%	30,8%		
		Residuos corregidos	**3,3	**-,3		
		Recuento	156	392		
Total	Medio	Frecuencia esperada	175,2	372,8	10,737	*0,005
		% dentro cartas o videojuegos	41,3%	48,8%		
		Residuos corregidos	**-,2	**2,4		
		Recuento	69	164		
	Alto	Frecuencia esperada	74,5	158,5		
		% dentro cartas o videojuegos	18,3%	20,4%		
		Residuos corregidos	-,9	,9		

N = 1182; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**

Existe coherencia entre la importancia otorgada y los valores obtenidos en su manifestación de realizar la tarea de jugar a cartas o videojuegos.

3.1.4.7. Ir a bailar de noche

Tabla 3.32 Importancia de ir a bailar de noche en función del índice PAI

		Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia	χ^2	p
Masculino	Recuento	12	19	49	75	2,570	0,861
	Bajo Frecuencia esperada	14,1	22,9	47,3	70,7		
	Bajo % dentro bailar de noche	21,8%	21,3%	26,6%	27,3%		
	Bajo Residuos corregidos	-,7	-1,0	,3	,8		
	Medio Recuento	29	44	85	121		
	Medio Frecuencia esperada	25,4	41,2	85,1	127,2		
	Medio % dentro bailar de noche	52,7%	49,4%	46,2%	44,0%		
	Medio Residuos corregidos	1,0	,6	,0	-1,0		
	Alto Recuento	14	26	50	79		
	Alto Frecuencia esperada	15,4	24,9	51,6	77,1		
	Alto % dentro bailar de noche	25,5%	29,2%	27,2%	28,7%		
	Alto Residuos corregidos	-,4	,3	-,3	,4		
Femenino	Recuento	36	49	93	83	9,734	0,136
	Bajo Frecuencia esperada	27,9	43,8	98,0	91,3		
	Bajo % dentro bailar de noche	53,7%	46,7%	39,6%	37,9%		
	Bajo Residuos corregidos	**2,1	1,1	-,8	-1,4		
	Medio Recuento	24	49	110	104		
	Medio Frecuencia esperada	30,7	48,1	107,7	100,4		
	Medio % dentro bailar de noche	35,8%	46,7%	46,8%	47,5%		
	Medio Residuos corregidos	-1,7	,2	,4	,6		
	Alto Recuento	7	7	32	32		
	Alto Frecuencia esperada	8,3	13,1	29,3	27,3		
	Alto % dentro bailar de noche	10,4%	6,7%	13,6%	14,6%		
	Alto Residuos corregidos	-,5	**-,2,0	,7	1,2		
Total	Recuento	48	68	142	158	4,925	0,554
	Bajo Frecuencia esperada	41,3	65,7	141,8	167,2		
	Bajo % dentro bailar de noche	39,3%	35,1%	33,9%	32,0%		
	Bajo Residuos corregidos	1,4	,4	,0	-1,1		
	Medio Recuento	53	93	195	225		
	Medio Frecuencia esperada	56,2	89,3	193,0	227,5		
	Medio % dentro bailar de noche	43,4%	47,9%	46,5%	45,5%		
	Medio Residuos corregidos	-,6	,6	,2	-,3		
	Alto Recuento	21	33	82	111		
	Alto Frecuencia esperada	24,5	39,0	84,2	99,3		
	Alto % dentro bailar de noche	17,2%	17,0%	19,6%	22,5%		
	Alto Residuos corregidos	-,8	-1,2	-,3	1,7		

N = 1229; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

No encontramos asociación entre los tres grupos PAI en relación a la importancia otorgada a realizar esta actividad en su tiempo libre, tal y como se muestra en la tabla 3.32.

En la tabla 3.33, observamos que si que existe una asociación entre la variable PAI y la manifestación de ir a bailar por la noche ($\chi^2=11,278$; p < 0,05), siendo los del

índice de actividad física bajo los que presentan una frecuencia superior a la esperada (RTC=3,2) y los del alto que presentan una frecuencia menor que la esperada (RTC=-2,0). No podemos indicar la dirección de la asociación entre variables por lo que no reflejamos los valores de tau-c.

Tabla 3.33 Ir a bailar de noche en función del índice PAI

		No Hago	Hago	χ^2	P				
Masculino	Bajo	Recuento	108	34	1,113	0,573			
		Frecuencia esperada	112,4	29,6					
		% dentro bailar de noche	23,9%	28,6%					
	Medio	Residuos corregidos	-1,0	1,0					
		Recuento	214	54					
		Frecuencia esperada	212,0	56,0					
	Alto	% dentro bailar de noche	47,5%	45,4%					
		Residuos corregidos	,4	-,4					
		Recuento	129	31					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	126,6			33,4	8,120	*0,017
			% dentro bailar de noche	28,6%			26,1%		
			Residuos corregidos	,6			-,6		
Medio		Recuento	172	86					
		Frecuencia esperada	186,7	71,3					
		% dentro bailar de noche	39,1%	51,2%					
Alto		Residuos corregidos	**-,2,7	**2,7					
		Recuento	209	68					
		Frecuencia esperada	200,5	76,5					
Total		Bajo	% dentro bailar de noche	47,5%	40,5%	11,278	*0,004		
			Residuos corregidos	1,6	-1,6				
			Recuento	59	14				
	Medio	Frecuencia esperada	52,8	20,2					
		% dentro bailar de noche	13,4%	8,3%					
		Residuos corregidos	1,7	-1,7					
	Alto	Recuento	280	120					
		Frecuencia esperada	302,5	97,5					
		% dentro bailar de noche	31,4%	41,8%					
	Total	Residuos corregidos	**-,3,2	**3,2					
		Recuento	423	122					
		Frecuencia esperada	412,2	132,8					
Bajo	% dentro bailar de noche	47,5%	42,5%						
	Residuos corregidos	1,5	-1,5						
	Recuento	188	45						
Medio	Frecuencia esperada	176,2	56,8						
	% dentro bailar de noche	21,1%	15,7%						
	Residuos corregidos	**2,0	**-,2,0						

N = 1178; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**

No existe coherencia entre la importancia concedida a la actividad de ir a bailar de noche y su posterior manifestación de realizar la actividad, encontrando valores más bajos de los esperados en general.

3.1.4.8. Participar en trabajos de voluntariado o sociales

En la tabla 3.34 se muestra que no existe una asociación entre la variable PAI y la valoración de participar en trabajos sociales de voluntariado.

Tabla 3.34 Importancia de participar en trabajos de voluntariado o sociales

		Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia	χ^2	p
Masculino	Recuento	42	54	28	33	5,064	0,536
	Bajo Frecuencia esperada	36,7	58,4	33,8	28,1		
	Bajo % dentro voluntariado	29,6%	23,9%	21,4%	30,3%		
	Bajo Residuos corregidos	1,2	-,8	-1,3	1,2		
	Medio Recuento	61	104	68	49		
	Medio Frecuencia esperada	65,9	104,8	60,8	50,6		
	Medio % dentro voluntariado	43,0%	46,0%	51,9%	45,0%		
	Medio Residuos corregidos	-,9	-,1	1,4	-,3		
	Alto Recuento	39	68	35	27		
	Alto Frecuencia esperada	39,5	62,8	36,4	30,3		
	Alto % dentro voluntariado	27,5%	30,1%	26,7%	24,8%		
	Alto Residuos corregidos	-,1	1,0	-,3	-,8		
Femenino	Recuento	65	142	38	18	5,975	0,426
	Bajo Frecuencia esperada	71,1	131,7	43,1	17,1		
	Bajo % dentro voluntariado	38,2%	45,1%	36,9%	43,9%		
	Bajo Residuos corregidos	-1,1	1,7	-1,1	,3		
	Medio Recuento	80	139	54	16		
	Medio Frecuencia esperada	78,1	144,7	47,3	18,8		
	Medio % dentro voluntariado	47,1%	44,1%	52,4%	39,0%		
	Medio Residuos corregidos	,3	-,9	1,4	-,9		
	Alto Recuento	25	34	11	7		
	Alto Frecuencia esperada	20,8	38,6	12,6	5,0		
	Alto % dentro voluntariado	14,7%	10,8%	10,7%	17,1%		
	Alto Residuos corregidos	1,1	-1,1	-,5	1,0		
Total	Recuento	107	196	66	51	6,369	0,383
	Bajo Frecuencia esperada	105,9	183,7	79,5	50,9		
	Bajo % dentro voluntariado	34,3%	36,2%	28,2%	34,0%		
	Bajo Residuos corregidos	,1	1,5	**2,1	,0		
	Medio Recuento	141	243	122	65		
	Medio Frecuencia esperada	144,0	249,7	108,0	69,2		
	Medio % dentro voluntariado	45,2%	44,9%	52,1%	43,3%		
	Medio Residuos corregidos	-,4	-,8	**2,0	-,7		
	Alto Recuento	64	102	46	34		
	Alto Frecuencia esperada	62,0	107,6	46,5	29,8		
	Alto % dentro voluntariado	20,5%	18,9%	19,7%	22,7%		
	Alto Residuos corregidos	,3	-,8	-,1	,9		

N = 1237; -1,96 > RC > 1,96**

Sin embargo, en la tabla 3.35 se denota que si existen diferencias a la hora de

analizar el resultado de hago o no hago esta actividad, donde los grupos alto y bajo tienen porcentajes muy bajos frente al medio ($\chi^2=8,422$; $p < 0,05$). Específicamente cabe destacar que las casillas que presentan diferencias significativas están relacionadas con el índice bajo, que presenta un resultado en la categoría Hago menor del esperado (RTC=-2,90) y en la categoría No Hago mayor del esperado (RTC=2,90).

Tabla 3.35 Participar en trabajos de voluntariado o sociales

		No Hago	Hago	χ^2	p				
Masculino	Bajo	Recuento	107	33	3,235	0,198			
		Frecuencia esperada	99,4	40,6					
		% dentro voluntariado	26,5%	20,0%					
	Medio	Residuos corregidos	1,6	-1,6					
		Recuento	189	79					
		Frecuencia esperada	190,3	77,7					
	Alto	% dentro voluntariado	46,8%	47,9%					
		Residuos corregidos	-,2	,2					
		Recuento	108	53					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	114,3			46,7	8,746	*0,013
			% dentro voluntariado	26,7%			32,1%		
			Residuos corregidos	-1,3			1,3		
Medio		Recuento	187	71					
		Frecuencia esperada	170,0	88,0					
		% dentro voluntariado	47,2%	34,6%					
Alto		Residuos corregidos	**3,0	** -3,0					
		Recuento	166	107					
		Frecuencia esperada	179,9	93,1					
Total		Bajo	% dentro voluntariado	41,9%	52,2%	8,422	*0,015		
			Residuos corregidos	** -2,4	**2,4				
			Recuento	43	27				
	Medio	Frecuencia esperada	46,1	23,9					
		% dentro voluntariado	10,9%	13,2%					
		Residuos corregidos	-,8	,8					
	Alto	Recuento	294	104					
		Frecuencia esperada	272,1	125,9					
		% dentro voluntariado	36,8%	28,1%					
	Total	Bajo	Residuos corregidos	**2,9	** -2,9			8,422	*0,015
			Recuento	355	186				
			Frecuencia esperada	369,9	171,1				
Medio		% dentro voluntariado	44,4%	50,3%					
		Residuos corregidos	-1,9	1,9					
		Recuento	151	80					
Alto		Frecuencia esperada	157,9	73,1					
		% dentro voluntariado	18,9%	21,6%					
		Residuos corregidos	-1,1	1,1					

N = 1170; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

3.1.4.9. Otros

El resto de ítems recogidos y analizados en el cuestionario no establecen asociación con la variable PAI, valorando y practicando estas actividades de forma similar los tres grupos.

Tocar un instrumento, ver televisión, trabajar para ganar dinero, hablar con amigos, pasar tiempo en pareja, leer, hacer trabajos de casa, hacer manualidades, pasar tiempo a solas, pasear o ir de compras, ir al cine, ayudar en tareas de casa, visitar a personas conocidas.

Estas actividades con las que ocupar el tiempo libre no muestran diferencias significativas en cuanto al nivel de actividad física, si se muestran variaciones en función de la edad.

3.2 Agentes socializadores

Existe un gran número de agentes socializadores que inician a los estudiantes en la práctica deportiva, que en nuestro estudio hemos acotado en los siguientes ítems:

1. Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise
2. Mis padres
3. El/los profesor/es de Educación Física
4. Mis amigos
5. Mi novio/a
6. El médico – recomendación médica
7. La publicidad que promueve el deporte y la actividad física

Comenzamos analizando el peso de cada uno de estos ítems en el comienzo de la actividad física de los escolares para centrarnos posteriormente en la influencia de

las/los madres/padres, el grupo de iguales, la escuela y dentro de ella la clase de educación física.

3.2.1 Personas que influyen en el inicio de la práctica de actividad física

En la tabla 3.36 analizamos la persona que más influyó para practicar actividad física, comprobamos que las respuestas más comunes entre el alumnado están las/los madres/padres y los amigos, destacamos igualmente que un 38,9% responde no recibir ninguna influencia.

Tabla 3.36 Personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise	415	38,9
Mis padres	390	36,6
El/los profesor/es de Educación Física	22	2,1
Mis amigos	180	16,9
Mi novio/a	16	1,5
El médico - recomendación médica	15	1,4
La publicidad que promueve el deporte y la actividad física	28	2,6
Total	1066	100,0

Realizamos la comparación entre la variable PAI y la variable personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física (tabla 3.37) limitando exclusivamente a padres, amigos y no haber sentido ninguna influencia.

Encontramos, que no existe asociación entre ambas variables, es decir, el hecho de pertenecer a un grupo bajo, medio o alto, no determina que grupo social influye más a la hora de iniciar la práctica de Actividad Física

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.37 Personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física en función del PAI

		Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise	Mis padres	Mis amigos	χ^2	p				
Masculino	Bajo	Recuento	43	52	26	6,751	0,150			
		Frecuencia esperada	53,3	47,2	20,5					
		% dentro de influencia para practicar AF	19,9%	27,2%	31,3%					
	Medio	Residuos corregidos	** -2,2	1,0	1,5					
		Recuento	114	87	41					
		Frecuencia esperada	106,7	94,3	41,0					
	Alto	% dentro de influencia para practicar AF	52,8%	45,5%	49,4%					
		Residuos corregidos	1,3	-1,4	,0					
		Recuento	59	52	16					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	56,0	49,5			21,5	1,560	0,816
			% dentro de influencia para practicar AF	27,3%	27,2%			19,3%		
			Residuos corregidos	,6	,5			-1,5		
Medio		Recuento	74	72	40					
		Frecuencia esperada	74,8	74,8	36,4					
		% dentro de influencia para practicar AF	37,2%	36,2%	41,2%					
Alto		Residuos corregidos	-,1	-,5	,8					
		Recuento	103	99	45					
		Frecuencia esperada	99,3	99,3	48,4					
Total		Bajo	% dentro de influencia para practicar AF	51,8%	49,7%	46,4%	5,602	0,231		
			Residuos corregidos	,7	-,1	-,8				
			Recuento	22	28	12				
	Medio	Frecuencia esperada	24,9	24,9	12,1					
		% dentro de influencia para practicar AF	11,1%	14,1%	12,4%					
		Residuos corregidos	-,8	,9	-,1					
	Alto	Recuento	117	124	66					
		Frecuencia esperada	129,3	121,6	56,1					
		% dentro de influencia para practicar AF	28,2%	31,8%	36,7%					
	Total	Residuos corregidos	-1,7	,3	1,8					
		Recuento	217	186	86					
		Frecuencia esperada	206,0	193,6	89,4					
Medio	% dentro de influencia para practicar AF	52,3%	47,7%	47,8%						
	Residuos corregidos	1,4	-1,0	-,6						
	Recuento	81	80	28						
Alto	Frecuencia esperada	79,6	74,8	34,5						
	% dentro de influencia para practicar AF	19,5%	20,5%	15,6%						
	Residuos corregidos	,2	,9	-1,4						

N = 985; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**

Profundizando un poco más en el conocimiento de esta relación de variables, analizamos la misma estratificando la muestra en función de la etapa académica (tabla 3.38), encontrando en este caso que existe una asociación entre el índice PAI y las personas que influyen entre los estudiantes de la ESO ($\chi^2=9,583$; $p < 0,05$) de tal manera que la frecuencia en el grupo de actividad física alto, es menor de la esperada en relación a los amigos (RTC=-2,6), sufriendo un trasvase de resultados principalmente hacia las/los madres/padres.

Tabla 3.38 Personas que influyen en el inicio de la práctica de Actividad Física en función del nivel académico

		Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise	Mis padres	Mis amigos	χ^2	P				
Secundaria	Bajo	Recuento	69	53	37	9,583	*0,048			
		Frecuencia esperada	74,4	55,6	29,0					
		% dentro de influencia para practicar AF	32,9%	33,8%	45,1%					
	Medio	Residuos corregidos	-1,1	-,5	**2,0					
		Recuento	107	73	40					
		Frecuencia esperada	102,9	76,9	40,2					
	Alto	% dentro de influencia para practicar AF	51,0%	46,5%	48,8%					
		Residuos corregidos	,8	-,8	,0					
		Recuento	34	31	5					
	Primaria	Bajo	Frecuencia esperada	32,7	24,5			12,8	3,232	0,520
			% dentro de influencia para practicar AF	16,2%	19,7%			6,1%		
			Residuos corregidos	,3	1,8			**-,2,6		
Medio		Recuento	48	71	29					
		Frecuencia esperada	56,6	64,3	27,1					
		% dentro de influencia para practicar AF	23,4%	30,5%	29,6%					
Alto		Residuos corregidos	-1,7	1,3	,5					
		Recuento	110	113	46					
		Frecuencia esperada	102,9	116,9	49,2					
Total		Bajo	% dentro de influencia para practicar AF	53,7%	48,5%	46,9%	5,602	0,231		
			Residuos corregidos	1,3	-,7	-,7				
			Recuento	47	49	23				
	Medio	Frecuencia esperada	45,5	51,7	21,8					
		% dentro de influencia para practicar AF	22,9%	21,0%	23,5%					
		Residuos corregidos	,3	-,6	,3					
	Alto	Recuento	117	124	66					
		Frecuencia esperada	129,3	121,6	56,1					
		% dentro de influencia para practicar AF	28,2%	31,8%	36,7%					
	Bajo	Residuos corregidos	-1,7	,3	1,8					
		Recuento	217	186	86					
		Frecuencia esperada	206,0	193,6	89,4					
Medio	% dentro de influencia para practicar AF	52,3%	47,7%	47,8%						
	Residuos corregidos	1,4	-1,0	-,6						
	Recuento	81	80	28						
Alto	Frecuencia esperada	79,6	74,8	34,5						
	% dentro de influencia para practicar AF	19,5%	20,5%	15,6%						
	Residuos corregidos	,2	,9	-1,4						

N = 985; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

3.2.2 Madres/Padres

Analizamos a continuación la percepción de los niños y niñas en relación a la práctica deportiva de sus padres y madres (tabla 3.39), nos encontramos que existe una asociación entre el índice PAI y la opinión en relación a la práctica deportiva de las/los madres/padres que tienen los encuestados ($\chi^2=49,302$; $p < 0,05$), a mayor nivel de índice de actividad, mayor frecuencia deportiva del padre ($\tau_c = -0,190$; sig. $p < 0,05$).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.39 Practica deportiva del padre en función del índice PAI

		Nunca	Una vez de tiempo o únicamente durante las vacaciones	Por lo menos una vez por semana durante todo el año	χ^2	P	τ_b	Sig.	
Secundaria	Bajo	Recuento	57	85	68	13,863	*0,008	0,137	***0,000
		Frecuencia esperada	43,6	80,0	86,4				
		% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	51,8%	42,1%	31,2%				
	Residuos corregidos	**2,9	,9	** -3,3					
	Medio	Recuento	40	87	111				
		Frecuencia esperada	49,4	90,7	97,9				
		% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	36,4%	43,1%	50,9%				
	Residuos corregidos	** -2,0	-,7	**2,3					
	Alto	Recuento	13	30	39				
		Frecuencia esperada	17,0	31,3	33,7				
		% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	11,8%	14,9%	17,9%				
	Residuos corregidos	-1,2	-,3	1,3					
Primaria	Bajo	Recuento	34	66	67	33,352	*0,000	0,217	***0,000
		Frecuencia esperada	22,2	53,0	91,8				
		% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	43,6%	35,5%	20,8%				
	Residuos corregidos	**3,2	**2,6	** -4,6					
	Medio	Recuento	37	90	159				
		Frecuencia esperada	38,1	90,8	157,2				
		% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	47,4%	48,4%	49,4%				
	Residuos corregidos	-,3	-,1	,3					
	Alto	Recuento	7	30	96				
		Frecuencia esperada	17,7	42,2	73,1				
		% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	9,0%	16,1%	29,8%				
	Residuos corregidos	** -3,1	** -2,6	**4,5					
Bajo	Recuento	91	151	135					
	Frecuencia esperada	63,5	131,1	182,4					
	% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	48,4%	38,9%	25,0%					
Residuos corregidos	**4,6	**2,6	** -6,0						
Medio	Recuento	77	177	270					
	Frecuencia esperada	88,3	182,2	253,5					
	% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	41,0%	45,6%	50,0%					
Residuos corregidos	-1,8	-,7	**2,0						
Alto	Recuento	20	60	135					
	Frecuencia esperada	36,2	74,7	104,0					
	% dentro de ¿Tu padre practica deporte?	10,6%	15,5%	25,0%					
Residuos corregidos	** -3,3	** -2,4	**4,7						

N = 1116; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

En la tabla 3.40 observamos la misma dinámica entre la percepción del deporte de las madres que observábamos anteriormente con los padres, manteniendo la misma

asociación ($\chi^2 = 34,357; p < 0,05$) de las variables y dirección ($\tau\text{-}c = 0,135; \text{sig} < 0,05$).

Tabla 3.40 Practica deportiva de la madre en función del índice PAI

		Nunca	Una vez de tiempo en tiempo o únicamente durante las vacaciones	Por lo menos una vez por semana durante todo el año	χ^2	p	τ_b	Sig.	
Secundaria	Recuento	97	65	61					
	Bajo	Frecuencia esperada	81,2	67,9	73,9				
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	48,0%	38,5%	33,2%					
	Residuos corregidos	**2,8	-,5	**-,2,4					
	Recuento	76	83	93					
	Medio	Frecuencia esperada	91,7	76,7	83,5	10,671	*0,031	0,099	***0,010
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	37,6%	49,1%	50,5%					
	Residuos corregidos	**-,2,8	1,2	1,7					
	Recuento	29	21	30					
Primaria	Alto	Frecuencia esperada	29,1	24,4	26,5				
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	14,4%	12,4%	16,3%					
	Residuos corregidos	,0	-,9	,9					
	Recuento	45	61	58					
	Bajo	Frecuencia esperada	35,1	55,6	73,3				
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	36,0%	30,8%	22,2%					
	Residuos corregidos	**2,2	1,0	**-,2,8					
	Recuento	54	106	122					
	Medio	Frecuencia esperada	60,4	95,6	126,0	20,241	*0,000	0,140	***0,000
Total	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	43,2%	53,5%	46,7%					
	Residuos corregidos	-1,3	1,8	-,7					
	Recuento	26	31	81					
	Alto	Frecuencia esperada	29,5	46,8	61,7				
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	20,8%	15,7%	31,0%					
	Residuos corregidos	-,8	**-,3,2	**3,8					
	Recuento	142	126	119					
	Bajo	Frecuencia esperada	111,1	124,7	151,2				
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	43,4%	34,3%	26,7%					
Total	Residuos corregidos	**4,3	,2	**-,4,1					
	Recuento	130	189	215					
	Medio	Frecuencia esperada	153,3	172,1	208,6	34,357	*0,000	0,135	***0,000
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	39,8%	51,5%	48,3%					
	Residuos corregidos	**-,3,1	**2,2	,8					
	Recuento	55	52	111					
	Alto	Frecuencia esperada	62,6	70,2	85,2				
	% dentro de ¿Tu madre practica deporte?	16,8%	14,2%	24,9%					
	Residuos corregidos	-1,3	**-,2,9	**4,0					

N = 1139; p < 0,05*; -1,96 > RC > 1,96**; Sig. p < 0,05***

3.2.2.1 Práctica de actividad física de padres/madres y su relación con el índice de actividad de los escolares

La práctica de actividad física, similar al índice referido en los escolares, si bien en los escolares hemos escogido el índice PAI para elaborar los grupos de actividad física y en las/los madres/padres hemos seleccionado la pregunta de frecuencia y duración de la/s actividad/es que realizan a la semana, para considerarlos activos o no activos nos basamos en las recomendaciones de la OMS.

En las tablas 3.41 a 3.44 describimos la muestra de padres y madres en función del número de veces que realizan actividad física por semana y el tiempo que dedican a cada sesión.

Los datos principales que podemos extraer de las tablas señaladas se centran en que el 51,8% de los padres y el 54,7% de las madres afirman realizar actividad física de cuatro a siete veces por semana y que el 83,6% los padres y un 75,8% las madres realizan esta actividad durante más de 30 minutos.

Tabla 3.41 Practica de actividad físico deportiva por parte del padre

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna vez	179	22,7
De una a tres veces por semana	201	25,5
De cuatro a siete veces por semana	409	51,8
Total	789	100,0

Tabla 3.42 Duración de la actividad físico deportiva del padre.

	Frecuencia	Porcentaje
0 Horas	80	10,1
Hasta 30 minutos	50	6,3
1 Hora	176	22,3
1 Hora y media	137	17,4
2 Horas	133	16,9
Más de 2 horas	213	27,0
Total	789	100,0

Tabla 3.43 Practica de actividad físico deportiva por parte de la madre

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna vez	219	23,9
De una a tres veces por semana	196	21,4
De cuatro a siete veces por semana	501	54,7
Total	916	100,0

Tabla 3.44 Duración de la actividad físico deportiva de la madre.

	Frecuencia	Porcentaje
0 Horas	112	12,2
Hasta 30 minutos	112	12,2
1 Hora	332	36,2
1 Hora y media	145	15,8
2 Horas	104	11,4
Más de 2 horas	111	12,1
Total	916	100,0

La variables veces por semana que practica actividad física el padre y la madre (tabla 3.45) y el índice PAI tienen una asociación entre si ($\chi^2=76,181$; $p<0,05$). Nos encontramos los resultados estratificados en función del índice PAI de los hijos, observando como a mayor índice de actividad de los hijos, mayor es el número de veces que los padres practican actividad física (tau-c: 0,249; sig $p<0,05$), lo cual es observable en la gráfica analizando los RTC.

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.45 Relación de días de práctica de actividad física entre padres y madres en función del índice PAI de los hijos

		Ninguna vez madre	De una a tres veces por semana madre	De cuatro a siete veces por semana madre	χ^2	P	τ_b	Sig.						
Bajo	Ninguna vez padre	Recuento	36	10	21	28,717	0,000	0,238	0,000					
		Frecuencia esperada	20,3	15,7	31,0									
		% dentro de madre	47,4%	16,9%	18,1%									
	De una a tres veces por semana padre	Residuos corregidos	4,9	-1,9	-2,9									
		Recuento	15	23	28									
		Frecuencia esperada	20,0	15,5	30,5									
	De cuatro a siete veces por semana padre	% dentro de madre	19,7%	39,0%	24,1%									
		Residuos corregidos	-1,6	2,5	-,7									
		Recuento	25	26	67									
	Medio	Ninguna vez padre	Frecuencia esperada	35,7	27,7					54,5	25,734	0,000	0,217	0,000
			% dentro de madre	32,9%	44,1%					57,8%				
			Residuos corregidos	-3,0	-,5					3,2				
De una a tres veces por semana padre		Recuento	28	14	36									
		Frecuencia esperada	15,6	15,8	46,7									
		% dentro de madre	38,9%	19,2%	16,7%									
De cuatro a siete veces por semana padre		Residuos corregidos	4,0	-,6	-2,8									
		Recuento	20	27	49									
		Frecuencia esperada	19,1	19,4	57,4									
Ninguna vez padre		% dentro de madre	27,8%	37,0%	22,7%									
		Residuos corregidos	,3	2,3	-2,1									
		Recuento	24	32	131									
De una a tres veces por semana padre	Frecuencia esperada	37,3	37,8	111,9										
	% dentro de madre	33,3%	43,8%	60,6%										
	Residuos corregidos	-3,5	-1,5	4,1										
De cuatro a siete veces por semana padre	Recuento	11	3	8										
	Frecuencia esperada	4,7	4,2	13,2										
	% dentro de madre	39,3%	12,0%	10,1%										
Alto	Ninguna vez padre	Residuos corregidos	3,6	-,7	-2,5	22,431	0,000	0,338	0,000					
		Recuento	8	10	13									
		Frecuencia esperada	6,6	5,9	18,6									
	De una a tres veces por semana padre	% dentro de madre	28,6%	40,0%	16,5%									
		Residuos corregidos	,7	2,2	-2,3									
		Recuento	9	12	58									
	De cuatro a siete veces por semana padre	Frecuencia esperada	16,8	15,0	47,3									
		% dentro de madre	32,1%	48,0%	73,4%									
		Residuos corregidos	-3,4	-1,3	3,9									
	Ninguna vez padre	Recuento	75	27	65									
		Frecuencia esperada	39,5	35,2	92,3									
		% dentro de madre	42,6%	17,2%	15,8%									
Total	De una a tres veces por semana padre	Residuos corregidos	7,3	-1,8	-4,8	76,181	0,000	0,249	0,000					
		Recuento	43	60	90									
		Frecuencia esperada	45,7	40,7	106,6									
	De cuatro a siete veces por semana padre	% dentro de madre	24,4%	38,2%	21,9%									
		Residuos corregidos	-,5	4,0	-2,8									
		Recuento	58	70	256									
	Ninguna vez padre	Frecuencia esperada	90,8	81,0	212,1									
		% dentro de madre	33,0%	44,6%	62,3%									
		Residuos corregidos	-5,7	-2,0	6,5									

N = 744; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p < 0,05^{***}$

Dando un paso más en el análisis nos centramos en si esa actividad física se encuentra dentro del marco competitivo (tabla 3.46).

Tabla 3.46 Porcentaje de padres que participan en competiciones deportivas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	104	13,5
No	668	88,5
Total	772	100,0

Si lo relacionamos con el índice PAI (tabla 3.47) de las niñas/niños obtenemos un resultado de asociación ($\chi^2=7,020$; $p<0,05$): si el padre compite se refleja en un índice de actividad física más alto.

Tabla 3.47 Participación del padre a nivel competitivo en función del índice PAI

			Si	No	χ^2	p	
Masculino	Bajo	Recuento	9	82	1,435	0,488	
		Frecuencia esperada	12,3	78,7			
		% dentro de Participa a nivel competitivo	18,8%	26,6%			
	Medio	Residuos corregidos	-1,2	1,2			
		Recuento	25	150			
		Frecuencia esperada	23,6	151,4			
	Alto	% dentro de Participa a nivel competitivo	52,1%	48,7%			
		Residuos corregidos	,4	-,4			
		Recuento	14	76			
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	12,1			77,9
			% dentro de Participa a nivel competitivo	29,2%			24,7%
			Residuos corregidos	,7			-,7
Medio		Recuento	14	153			
		Frecuencia esperada	22,5	144,5			
		% dentro de Participa a nivel competitivo	25,0%	42,6%			
Alto		Residuos corregidos	** -2,5	** 2,5			
		Recuento	33	165			
		Frecuencia esperada	26,7	171,3			
Total		Bajo	% dentro de Participa a nivel competitivo	58,9%	46,0%		
			Residuos corregidos	1,8	-1,8		
			Recuento	9	41		
	Medio	Frecuencia esperada	6,7	43,3			
		% dentro de Participa a nivel competitivo	16,1%	11,4%			
		Residuos corregidos	1,0	-1,0			
	Alto	Recuento	23	235			
		Frecuencia esperada	34,8	223,2			
		% dentro de Participa a nivel competitivo	22,1%	35,2%			
	Total	Bajo	Residuos corregidos	** -2,6	** 2,6		
			Recuento	58	315		
			Frecuencia esperada	50,3	322,7		
Medio		% dentro de Participa a nivel competitivo	55,8%	47,2%			
		Residuos corregidos	1,6	-1,6			
		Recuento	23	117			
Alto	Frecuencia esperada	18,9	121,1				
	% dentro de Participa a nivel competitivo	22,1%	17,5%				
	Residuos corregidos	1,1	-1,1				

N = 771; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

No ocurre lo mismo con los datos de participación en competición de la madre, debemos resaltar también que el número de casos es mucho menor (tabla 3.48).

Tabla 3.48 Porcentaje de madres que participan en competiciones deportivas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	1,9
No	814	98,1
Total	830	100,0

Con estos datos, no es posible realizar pruebas estadísticas mediante tablas de contingencia ya que el número de resultados es demasiado bajo, si bien, con un resultado del 98% de ausencia de participación en competiciones deportivas.

3.2.2.2 Titulación académica de las/los madres/padres y práctica de actividad física.

Comprobamos (tabla 3.49) que existe asociación entre las variables índice PAI y la titulación académica de las/los madres/padres ($\chi^2=14,563;p<0,05$) y la dirección entre las variables indica que a mayor titulación del padre mayor índice de actividad física (tau-c:0,112; sig $p<0,05$).

Tabla 3.49 Nivel de estudios paterno en función del índice PAI

		Estudios elementales	Estudios medios	Estudios superiores	χ^2	p	τ_b	Sig.
Masculino	Recuento	27	32	28	4,729	0,316	0,073	0,137
	Bajo Frecuencia esperada	20,3	32,7	34,0				
	% dentro estudios padres	34,6%	25,4%	21,4%				
	Residuos corregidos	**2,0	-,2	-1,5				
	Recuento	33	59	68				
	Medio Frecuencia esperada	37,3	60,2	62,6				
	% dentro estudios padres	42,3%	46,8%	51,9%				
	Residuos corregidos	-1,1	-,3	1,2				
	Recuento	18	35	35				
	Alto Frecuencia esperada	20,5	33,1	34,4				
	% dentro estudios padres	23,1%	27,8%	26,7%				
	Residuos corregidos	-,7	,5	,1				
Femenino	Recuento	48	62	51	12,489	*0,014	0,154	***0,001
	Bajo Frecuencia esperada	35,8	62,2	63,0				
	% dentro estudios padres	55,2%	41,1%	33,3%				
	Residuos corregidos	**3,0	,0	** -2,5				
	Recuento	32	75	79				
	Medio Frecuencia esperada	41,4	71,8	72,8				
	% dentro estudios padres	36,8%	49,7%	51,6%				
	Residuos corregidos	** -2,3	,7	1,3				
	Recuento	7	14	23				
	Alto Frecuencia esperada	9,8	17,0	17,2				
	% dentro estudios padres	8,0%	9,3%	15,0%				
	Residuos corregidos	-1,1	-1,0	1,9				
Total	Recuento	75	94	79	14,563	*0,006	0,112	***0,001
	Bajo Frecuencia esperada	56,4	94,6	97,0				
	% dentro estudios padres	45,5%	33,9%	27,8%				
	Residuos corregidos	**3,5	-,1	** -2,9				
	Recuento	65	134	147				
	Medio Frecuencia esperada	78,6	132,0	135,3				
	% dentro estudios padres	39,4%	48,4%	51,8%				
	Residuos corregidos	** -2,4	,3	1,8				
	Recuento	25	49	58				
	Alto Frecuencia esperada	30,0	50,4	51,6				
	% dentro estudios padres	15,2%	17,7%	20,4%				
	Residuos corregidos	-1,1	-,3	1,3				

N = 726; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

Cabe destacar, tal y como muestra la tabla 3.50, que existe una relación directa entre la influencia que la titulación del padre tiene sobre los escolares y el nivel académico que esté cursando, ya que, mientras que la relación es significativa en

los cursos de primaria ($\chi^2=11,201$; $p<0,05$), deja de serlo en secundaria; por otro lado, esta diferencia se mantiene tanto si observamos a las alumnas como si observamos a los alumnos.

Tabla 3.50 Nivel de estudios paterno en función del índice PAI distribuidos por el nivel de estudios de las/los alumnas/os

		Estudios elementales	Estudios medios	Estudios superiores	χ^2	P	τ_b	Sig.	
Secundaria	Bajo	Recuento	38	56	43	5,670	0,225	0,107	***0,034
		Frecuencia esperada	31,3	55,6	50,1				
		% dentro estudios padres	50,7%	42,1%	35,8%				
	Medio	Residuos corregidos	1,8	,1	-1,7				
		Recuento	29	64	58				
		Frecuencia esperada	34,5	61,2	55,2				
	Alto	% dentro estudios padres	38,7%	48,1%	48,3%				
		Residuos corregidos	-1,5	,6	,6				
		Recuento	8	13	19				
	Bajo	Frecuencia esperada	9,1	16,2	14,6				
		% dentro estudios padres	10,7%	9,8%	15,8%				
		Residuos corregidos	-,5	-1,1	1,5				
Primaria	Bajo	Recuento	37	38	36	11,201	*0,024	0,105	***0,020
		Frecuencia esperada	25,1	40,2	45,7				
		% dentro estudios padres	41,1%	26,4%	22,0%				
	Medio	Residuos corregidos	**3,2	-,5	**-,2,2				
		Recuento	36	70	89				
		Frecuencia esperada	44,1	70,6	80,4				
	Alto	% dentro estudios padres	40,0%	48,6%	54,3%				
		Residuos corregidos	-1,9	-,1	1,8				
		Recuento	17	36	39				
	Bajo	Frecuencia esperada	20,8	33,3	37,9				
		% dentro estudios padres	18,9%	25,0%	23,8%				
		Residuos corregidos	-1,1	,7	,3				
Total	Bajo	Recuento	75	94	79	14,563	*0,006	0,112	***0,001
		Frecuencia esperada	56,4	94,6	97,0				
		% dentro estudios padres	45,5%	33,9%	27,8%				
	Medio	Residuos corregidos	**3,5	-,1	**-,2,9				
		Recuento	65	134	147				
		Frecuencia esperada	78,6	132,0	135,3				
	Alto	% dentro estudios padres	39,4%	48,4%	51,8%				
		Residuos corregidos	**-,2,4	,3	1,8				
		Recuento	25	49	58				
	Bajo	Frecuencia esperada	30,0	50,4	51,6				
		% dentro estudios padres	15,2%	17,7%	20,4%				
		Residuos corregidos	-1,1	-,3	1,3				

N = 726; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p<0,05^{***}$

En cuanto a la relación de la titulación de la madre (tabla 3.51) y el índice de actividad física nos encontramos los mismos resultados que con el padre, no existiendo asociación entre las variables.

Tabla 3.51 Nivel de estudios materno en función del índice PAI

		Estudios elementales	Estudios medios	Estudios superiores	χ^2	p	τ_b	Sig.
Masculino	Recuento	27	33	40	7,885	0,096	0,030	0,542
	Bajo Frecuencia esperada	19,5	40,6	39,8				
	% dentro estudios madres	36,0%	21,2%	26,1%				
	Residuos corregidos	**2,2	-1,8	,0				
	Recuento	28	86	73				
	Medio Frecuencia esperada	36,5	76,0	74,5				
	% dentro estudios madres	37,3%	55,1%	47,7%				
	Residuos corregidos	**,-2,2	**2,1	-,3				
	Recuento	20	37	40				
	Alto Frecuencia esperada	18,9	39,4	38,6				
	% dentro estudios madres	26,7%	23,7%	26,1%				
	Residuos corregidos	,3	-,6	,3				
Femenino	Recuento	43	70	62	12,333	*0,015	0,145	***0,01
	Bajo Frecuencia esperada	34,2	65,6	75,2				
	% dentro estudios madres	50,0%	42,4%	32,8%				
	Residuos corregidos	**2,2	,9	**,-2,6				
	Recuento	37	81	96				
	Medio Frecuencia esperada	41,8	80,3	91,9				
	% dentro estudios madres	43,0%	49,1%	50,8%				
	Residuos corregidos	-1,2	,1	,8				
	Recuento	6	14	31				
	Alto Frecuencia esperada	10,0	19,1	21,9				
	% dentro estudios madres	7,0%	8,5%	16,4%				
	Residuos corregidos	-1,5	-1,6	**2,7				
Total	Recuento	70	103	102	11,989	*0,017	0,086	***0,008
	Bajo Frecuencia esperada	53,7	107,1	114,1				
	% dentro estudios madres	43,5%	32,1%	29,8%				
	Residuos corregidos	**3,0	-,6	-1,8				
	Recuento	65	167	169				
	Medio Frecuencia esperada	78,4	156,2	166,4				
	% dentro estudios madres	40,4%	52,0%	49,4%				
	Residuos corregidos	**,-2,3	1,5	,4				
	Recuento	26	51	71				
	Alto Frecuencia esperada	28,9	57,7	61,4				
	% dentro estudios madres	16,1%	15,9%	20,8%				
	Residuos corregidos	-,7	-1,2	1,8				

N = 824; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p < 0,05^{***}$

Analizando la misma variable, en este caso estudios de la madre, en función del nivel de estudios (tabla 3.52) de los estudiantes, nos encontramos que la asociación

se produce entre las/los alumnas/os de secundaria ($\chi^2=9,699$; $p < 0,05$) y no entre los de primaria.

Tabla 3.52 Nivel de estudios materno en función del índice PAI distribuidos por el nivel de estudios de las/os alumnas/os

		Estudios elementales	Estudios medios	Estudios superiores	χ^2	p	τ_b	Sig.	
Secundaria	Bajo	Recuento	44	54	47	9,699	*0,046	0,103	***0,037
		Frecuencia esperada	33,1	59,0	53,0				
		% dentro estudios madres	53,0%	36,5%	35,3%				
		Residuos corregidos	**2,8	-1,1	-1,3				
	Medio	Recuento	29	79	67				
		Frecuencia esperada	39,9	71,2	63,9				
		% dentro estudios madres	34,9%	53,4%	50,4%				
		Residuos corregidos	**2,7	1,7	,7				
	Alto	Recuento	10	15	19				
	Frecuencia esperada	10,0	17,9	16,1					
	% dentro estudios madres	12,0%	10,1%	14,3%					
	Residuos corregidos	,0	-,9	1,0					
Primaria	Bajo	Recuento	26	49	55	2,118	0,714	0,054	0,204
		Frecuencia esperada	22,0	48,9	59,1				
		% dentro estudios madres	33,3%	28,3%	26,3%				
		Residuos corregidos	1,1	,0	-,8				
	Medio	Recuento	36	88	102				
		Frecuencia esperada	38,3	85,0	102,7				
		% dentro estudios madres	46,2%	50,9%	48,8%				
		Residuos corregidos	-,6	,6	-,1				
	Alto	Recuento	16	36	52				
	Frecuencia esperada	17,6	39,1	47,3					
	% dentro estudios madres	20,5%	20,8%	24,9%					
	Residuos corregidos	-,5	-,7	1,1					
Total	Bajo	Recuento	70	103	102	11,989	*0,017	0,086	***0,008
		Frecuencia esperada	53,7	107,1	114,1				
		% dentro estudios madres	43,5%	32,1%	29,8%				
		Residuos corregidos	**3,0	-,6	-1,8				
	Medio	Recuento	65	167	169				
		Frecuencia esperada	78,4	156,2	166,4				
		% dentro estudios madres	40,4%	52,0%	49,4%				
		Residuos corregidos	**2,3	1,5	,4				
	Alto	Recuento	26	51	71				
	Frecuencia esperada	28,9	57,7	61,4					
	% dentro estudios madres	16,1%	15,9%	20,8%					
	Residuos corregidos	-,7	-1,2	1,8					

N = 824; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p < 0,05^{***}$

3.2.2.3 Percepción de salud de las/los madres/padres y la práctica de actividad física de los escolares

A continuación analizamos si existe asociación entre las variables que recogen el pensamiento hacia la salud de las/los madres/padres y el índice PAI (tabla 3.53), encontrando que existe asociación ($\chi^2=13,857$; $p < 0,05$) en cuanto a la correlación, no es significativa en el total de la muestra (tau-c: 0,047; sig $p>0,05$), si bien si nos enfocamos en las niñas, nos encontramos que a mayor pensamiento de su estado de salud por parte de los padres, mayor es el índice PAI entre las alumnas (tau-c:0,099; sig $p<0,05$).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.53 Pensamiento de los padres a cerca de su estado de salud en función del índice PAI

		No me siento con muy buena salud	Me siento con una salud razonable	Me siento con buena salud	Me siento con muy buena salud	χ ²	P	τ _c	Sig.						
Masculino	Bajo	Recuento	8	36	48	7	12,418	0,053	-0,004	0,931					
		Frecuencia esperada	5,5	38,7	43,9	11,0									
		% dentro Pensamiento estado salud	38,1%	24,3%	28,6%	16,7%									
	Medio	Residuos corregidos	1,3	-,6	1,0	-1,5									
		Recuento	5	71	88	20									
		Frecuencia esperada	10,2	71,9	81,6	20,4									
	Alto	% dentro Pensamiento estado salud	23,8%	48,0%	52,4%	47,6%									
		Residuos corregidos	**2,3	-,2	1,3	-,1									
		Recuento	8	41	32	15									
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	5,3	37,5	42,6					10,6	8,841	0,183	0,099	***0,014
			% dentro Pensamiento estado salud	38,1%	27,7%	19,0%					35,7%				
			Residuos corregidos	1,4	,9	**2,5					1,6				
Medio		Recuento	9	81	70	21									
		Frecuencia esperada	6,6	70,8	80,3	23,3									
		% dentro Pensamiento estado salud	56,3%	46,8%	35,7%	36,8%									
Alto		Residuos corregidos	1,3	**2,0	**2,0	-,7									
		Recuento	6	75	104	26									
		Frecuencia esperada	7,6	82,6	93,6	27,2									
Total		Bajo	% dentro Pensamiento estado salud	37,5%	43,4%	53,1%	45,6%	13,857	*0,031	0,047	0,131				
			Residuos corregidos	-,8	-1,5	**2,0	-,3								
			Recuento	1	17	22	10								
	Medio	Frecuencia esperada	1,8	19,6	22,2	6,4									
		% dentro Pensamiento estado salud	6,3%	9,8%	11,2%	17,5%									
		Residuos corregidos	-,7	-,8	-,1	1,6									
	Alto	Recuento	17	117	118	28									
		Frecuencia esperada	12,6	109,5	124,1	33,8									
		% dentro Pensamiento estado salud	45,9%	36,4%	32,4%	28,3%									
	Total	Residuos corregidos	1,6	1,1	-,9	-1,3									
		Recuento	11	146	192	46									
		Frecuencia esperada	17,8	154,4	175,1	47,6									
Total	% dentro Pensamiento estado salud	29,7%	45,5%	52,7%	46,5%										
	Residuos corregidos	**2,3	-1,2	**2,4	-,3										
	Recuento	9	58	54	25										
Total	Frecuencia esperada	6,6	57,1	64,7	17,6										
	% dentro Pensamiento estado salud	24,3%	18,1%	14,8%	25,3%										
	Residuos corregidos	1,1	,2	**2,0	**2,1										

N = 821; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

Analizando de la misma forma al grupo de madres (tabla 3.54) encontramos

igualmente que existe asociación ($\chi^2=11,989$; $p<0,05$) y que el índice PAI es más alto cuanto mejor se siente la figura materna con su salud ($\tau\text{-c: } 0,086$; $\text{sig } p<0,05$).

Tabla 3.54 Pensamiento de las madres a cerca de su estado de salud en función del índice PAI

		No me siento con muy buena salud	Me siento con una salud razonable	Me siento con buena salud	Me siento con muy buena salud	χ^2	P	τ_c	Sig.						
Masculino	Bajo	Recuento	13	41	44	12	9,699	*0,046	0,103	***0,037					
		Frecuencia esperada	9,5	40,1	48,1	12,3									
		% dentro Pensamiento estado salud	35,1%	26,3%	23,5%	25,0%									
	Medio	Residuos corregidos	1,4	,2	-,9	-,1									
		Recuento	16	65	101	25									
		Frecuencia esperada	17,9	75,4	90,4	23,2									
	Alto	% dentro Pensamiento estado salud	43,2%	41,7%	54,0%	52,1%									
		Residuos corregidos	-,7	**-,2,1	**2,1	,5									
		Recuento	8	50	42	11									
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	9,6	40,5	48,5					12,4	2,118	0,714	0,054	0,204
			% dentro Pensamiento estado salud	21,6%	32,1%	22,5%					22,9%				
			Residuos corregidos	-,6	**2,2	-1,4					-,5				
Medio		Recuento	12	89	81	27									
		Frecuencia esperada	11,4	79,5	92,9	25,2									
		% dentro Pensamiento estado salud	44,4%	47,1%	36,7%	45,0%									
Alto		Residuos corregidos	,3	1,8	**-,2,2	,5									
		Recuento	12	82	112	27									
		Frecuencia esperada	12,7	88,6	103,6	28,1									
Total		Bajo	% dentro Pensamiento estado salud	44,4%	43,4%	50,7%	45,0%	11,989	*0,017	0,086	***0,008				
			Residuos corregidos	-,3	-1,2	1,5	-,3								
			Recuento	3	18	28	6								
	Medio	Frecuencia esperada	3,0	20,9	24,5	6,6									
		% dentro Pensamiento estado salud	11,1%	9,5%	12,7%	10,0%									
		Residuos corregidos	,0	-,9	1,0	-,3									
	Alto	Recuento	25	130	125	39									
		Frecuencia esperada	22,1	119,0	140,7	37,2									
		% dentro Pensamiento estado salud	39,1%	37,7%	30,6%	36,1%									
	Total	Residuos corregidos	,8	1,6	**-,2,2	,4									
		Recuento	28	147	213	52									
		Frecuencia esperada	30,4	164,1	194,1	51,4									
Alto	% dentro Pensamiento estado salud	43,8%	42,6%	52,2%	48,1%										
	Residuos corregidos	-,6	**-,2,3	**2,5	,1										
	Recuento	11	68	70	17										
Total	Frecuencia esperada	11,5	61,9	73,2	19,4										
	% dentro Pensamiento estado salud	17,2%	19,7%	17,2%	15,7%										
	Residuos corregidos	-,2	1,1	-,6	-,6										

N = 925; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p<0,05^{***}$

Además de analizar como perciben su estado de salud analizamos como se

clasifican en función de su práctica de actividad física respecto al PAI de los escolares (tabla 3.55) encontrando que ambas variables muestran una asociación ($\chi^2=18,047$; $p < 0,05$) exclusivamente en el grupo de niñas, y que si el padre se considera activo o muy activo el índice PAI es mayor (Tau-c:-0,075; sig. $p<0,05$).

Tabla 3.55 Clasificación de los padres en torno a la práctica de actividad físico-deportiva en función del índice PAI

		Muy activo/a	Activo/a	Suficiente activo/a	Poco activo/a	Sedentario/a	χ^2	P	τ_c	Sig.						
Masculino	Bajo	Recuento	8	28	30	22	10	5,201	0,736	0,048	0,292					
		Frecuencia esperada	9,5	23,7	27,9	28,6	8,3									
		% en torno a la AF	21,6%	30,4%	27,8%	19,8%	31,3%									
	Medio	Residuos corregidos	-,6	1,2	,6	-1,7	,7									
		Recuento	21	43	51	56	14									
		Frecuencia esperada	18,0	44,8	52,6	54,0	15,6									
	Alto	% en torno a la AF	56,8%	46,7%	47,2%	50,5%	43,8%									
		Residuos corregidos	1,0	-,4	-,4	,4	-,6									
		Recuento	8	21	27	33	8									
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	9,4	23,5	27,6	28,3					8,2	18,047	*0,021	-0,075	0,072
			% en torno a la AF	21,6%	22,8%	25,0%	29,7%					25,0%				
			Residuos corregidos	-,6	-,7	-,1	1,2					-,1				
Medio		Recuento	12	51	47	55	16									
		Frecuencia esperada	13,1	54,9	45,9	55,3	11,9									
		% en torno a la AF	37,5%	38,1%	42,0%	40,7%	55,2%									
Alto		Residuos corregidos	-,4	-,8	,3	-,1	1,6									
		Recuento	12	69	47	73	10									
		Frecuencia esperada	15,3	64,0	53,5	64,4	13,8									
Total		Bajo	% en torno a la AF	37,5%	51,5%	42,0%	54,1%	34,5%	8,097	0,424	-0,016	0,614				
			Residuos corregidos	-1,2	1,0	-1,4	1,8	-1,5								
			Recuento	8	14	18	7	3								
	Medio	Frecuencia esperada	3,6	15,2	12,7	15,3	3,3									
		% en torno a la AF	25,0%	10,4%	16,1%	5,2%	10,3%									
		Residuos corregidos	**2,5	-,4	1,8	**-,2,7	-,2									
	Alto	Recuento	20	79	77	77	26									
		Frecuencia esperada	23,4	76,7	74,7	83,5	20,7									
		% en torno a la AF	29,0%	35,0%	35,0%	31,3%	42,6%									
	Bajo	Residuos corregidos	-,9	,4	,4	-1,0	1,5									
		Recuento	33	112	98	129	24									
		Frecuencia esperada	33,2	108,9	106,0	118,5	29,4									
Medio	% en torno a la AF	47,8%	49,6%	44,5%	52,4%	39,3%										
	Residuos corregidos	-,1	,5	-1,3	1,6	-1,4										
	Recuento	16	35	45	40	11										
Alto	Frecuencia esperada	12,3	40,4	39,3	44,0	10,9										
	% en torno a la AF	23,2%	15,5%	20,5%	16,3%	18,0%										
	Residuos corregidos	1,2	-1,1	1,2	-,8	,0										

N = 822; $p<0,05^*$; $-1,96>RC>1,96^{**}$

En la tabla 3.56 no encontramos asociación de la percepción de cómo es la actividad de la madre y el PAI ($\chi^2=3,356$; $P<0,05$).

Capítulo 3. Resultados

Tabla 3.56 Clasificación de las madres en torno a la práctica de actividad físico-deportiva en función del índice PAI

		Muy activo/a	Activo/a	Suficientemente activo/a	Poco activo/a	Sedentario/a	χ^2	p				
Masculino	Bajo	Recuento	4	16	31	47	13	6,241	0,620			
		Frecuencia esperada	4,4	20,3	30,7	44,8	10,7					
		% dentro de Clasificación AF	23,5%	20,5%	26,3%	27,3%	31,7%					
	Medio	Residuos corregidos	-,2	-,1,2	,1	,5	,9					
		Recuento	9	44	57	74	21					
		Frecuencia esperada	8,2	37,5	56,8	82,8	19,7					
	Alto	% dentro de Clasificación AF	52,9%	56,4%	48,3%	43,0%	51,2%					
		Residuos corregidos	,4	1,6	,0	-1,7	,4					
		Recuento	4	18	30	51	7					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	4,4	20,1	30,5	44,4			10,6	2,972	0,936
			% dentro de Clasificación AF	23,5%	23,1%	25,4%	29,7%			17,1%		
			Residuos corregidos	-,2	-,6	-,1	1,5			-1,3		
Medio		Recuento	11	38	54	82	21					
		Frecuencia esperada	11,6	38,2	54,0	79,7	22,4					
		% dentro de Clasificación AF	39,3%	41,3%	41,5%	42,7%	38,9%					
Alto		Residuos corregidos	-,2	,0	,0	,4	-,4					
		Recuento	13	40	63	91	28					
		Frecuencia esperada	13,3	43,6	61,6	91,0	25,6					
Total		Bajo	% dentro de Clasificación AF	46,4%	43,5%	48,5%	47,4%	51,9%	3,356	0,910		
			Residuos corregidos	-,1	-,8	,3	,0	,7				
			Recuento	4	14	13	19	5				
	Medio	Frecuencia esperada	3,1	10,2	14,4	21,3	6,0					
		% dentro de Clasificación AF	14,3%	15,2%	10,0%	9,9%	9,3%					
		Residuos corregidos	,6	1,4	-,5	-,7	-,5					
	Alto	Recuento	15	54	85	129	34					
		Frecuencia esperada	15,5	58,4	85,3	125,1	32,7					
		% dentro de Clasificación AF	33,3%	31,8%	34,3%	35,4%	35,8%					
	Total	Residuos corregidos	-,2	-,8	,0	,5	,3					
		Recuento	22	84	120	165	49					
		Frecuencia esperada	21,5	81,1	118,4	173,7	45,3					
Alto	% dentro de Clasificación AF	48,9%	49,4%	48,4%	45,3%	51,6%						
	Residuos corregidos	,2	,5	,2	-1,2	,8						
	Recuento	8	32	43	70	12						
Total	Frecuencia esperada	8,1	30,4	44,4	65,1	17,0						
	% dentro de Clasificación AF	17,8%	18,8%	17,3%	19,2%	12,6%						
	Residuos corregidos	,0	,3	-,3	,9	-1,4						

N = 922

3.2.5. El grupo de iguales

3.2.5.1. Practicar deporte con amigos

El análisis relacionado con el grupo de iguales comienza analizando si los encuestados realizan actividad físico deportiva en compañía de sus amigos o por el contrario no lo hacen (tabla 3.57), se les pregunta mediante una escala de cinco opciones tipo Lickert desde un mínimo que sería Nunca y un máximo que sería siempre que estoy con amigos.

Los resultados encontrados infieren que existe una asociación entre el índice PAI y la práctica de actividad física en compañía de amigos, tanto a nivel global como si estratificamos la muestra por sexo ($X^2=152,059$; $p<0,05$).

Existe una relación positiva entre las variables, que nos indica que a mayor índice de actividad, con más frecuencia se practica actividad física en compañía de sus iguales ($\tau_c= 0,300$; sig. $p<0,05$).

Tabla 3.57 Práctica de Actividad Físico-Deportiva con amigos en función del índice PAI

		Nunca	Algunas veces	Normalmente	Muchas veces	Siempre que estoy con amigos	χ^2	p	τ_c	Sig.	
Masculino	Bajo	Recuento	11	53	36	35	26	58,969	*0,000	0,262	***0,000
		Frecuencia esperada	6,5	31,6	33,7	48,9	40,3				
		% dentro de AF con amigos	44,0%	43,8%	27,9%	18,7%	16,9%				
		Residuos corregidos	**2,1	**4,9	,5	**2,8	**3,0				
	Medio	Recuento	10	55	69	90	65				
		Frecuencia esperada	11,7	56,8	60,5	87,7	72,3				
		% dentro de AF con amigos	40,0%	45,5%	53,5%	48,1%	42,2%				
		Residuos corregidos	-7	-4	1,7	,4	-1,4				
		Recuento	4	13	24	62	63				
Alto	Frecuencia esperada	6,7	32,6	34,8	50,4	41,5					
	% dentro de AF con amigos	16,0%	10,7%	18,6%	33,2%	40,9%					
	Residuos corregidos	-1,3	**4,5	**2,4	**2,3	**4,5					
Femenino	Bajo	Recuento	28	136	56	35	15	70,011	*0,000	0,257	***0,000
		Frecuencia esperada	18,0	107,4	63,5	54,3	26,7				
		% dentro de AF con amigos	65,1%	52,9%	36,8%	26,9%	23,4%				
		Residuos corregidos	**3,2	**4,7	-1,4	**3,8	**3,1				
	Medio	Recuento	15	105	79	60	39				
		Frecuencia esperada	19,8	118,6	70,1	60,0	29,5				
		% dentro de AF con amigos	34,9%	40,9%	52,0%	46,2%	60,9%				
		Residuos corregidos	-1,5	**2,2	1,7	,0	**2,5				
		Recuento	0	16	17	35	10				
Alto	Frecuencia esperada	5,2	31,0	18,4	15,7	7,7					
	% dentro de AF con amigos	0,0%	6,2%	11,2%	26,9%	15,6%					
	Residuos corregidos	**2,5	**3,7	-4	**5,8	,9					
Total	Bajo	Recuento	39	189	92	70	41	152,059	*0,000	0,300	***0,000
		Frecuencia esperada	23,2	129,1	96,0	108,3	74,5				
		% dentro de AF con amigos	57,4%	50,0%	32,7%	22,1%	18,8%				
		Residuos corregidos	**4,1	**7,8	-6	**5,2	**5,3				
	Medio	Recuento	25	160	148	150	104				
		Frecuencia esperada	31,6	175,8	130,7	147,4	101,4				
		% dentro de AF con amigos	36,8%	42,3%	52,7%	47,3%	47,7%				
		Residuos corregidos	-1,7	-1,9	**2,3	,3	,4				
		Recuento	4	29	41	97	73				
Alto	Frecuencia esperada	13,1	73,1	54,3	61,3	42,1					
	% dentro de AF con amigos	5,9%	7,7%	14,6%	30,6%	33,5%					
	Residuos corregidos	**2,9	**6,9	**2,3	**5,9	**5,8					

N = 1262; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

3.2.5.2. Práctica de las/los amigas/amigos

Por otro lado nos interesaba investigar si la afinidad por el deporte entre iguales estaba relacionada con el índice de actividad física (tabla 3.58), para ello se

cuestionó en relación a la frecuencia con la que los amigos de los encuestados practican actividades físico deportivas, encontrándonos de nuevo una asociación con el índice PAI tanto global como estratificado por género ($\chi^2=90,293$; $p < 0,05$) con una relación positiva ($\tau_c= 0,221$; sig. $p<0,05$), lo que significa que a mayor índice PAI mayor es la práctica de las/los amigas/os.

Tabla 3.58 Consideración en relación a la práctica de actividad física de sus amigos en función del índice PAI

		Nunca pract	Algunas veces pract	Normalmente practican	Practican casi todos los días	Practican diariamente	χ^2	p	τ_c	Sig.
Masculino	Recuento	3	37	55	48	19	48,784	*0,000	0,213	***0,000
	Frecuencia esperada	2,9	19,1	51,6	61,1	27,3				
	% Consideras que tus amigos	27,3%	51,4%	28,2%	20,8%	18,4%				
	Residuos corregidos	,1	**5,1	,7	**2,5	**2,0				
	Recuento	4	28	103	108	42				
	Frecuencia esperada	5,1	33,5	90,8	107,6	48,0				
	% Consideras que tus amigos	36,4%	38,9%	52,8%	46,8%	40,8%				
	Residuos corregidos	-,7	-1,4	**2,1	,1	-1,3				
	Recuento	4	7	37	75	42				
	Frecuencia esperada	3,0	19,4	52,6	62,3	27,8				
	% Consideras que tus amigos	36,4%	9,7%	19,0%	32,5%	40,8%				
	Residuos corregidos	,7	**3,5	**3,0	**2,4	**3,5				
Femenino	Recuento	10	77	107	58	18	29,989	*0,000	0,169	***0,000
	Frecuencia esperada	6,3	56,7	113,0	65,5	28,6				
	% Consideras que tus amigos	66,7%	57,0%	39,8%	37,2%	26,5%				
	Residuos corregidos	**2,0	**4,0	-1,0	-1,4	**2,7				
	Recuento	5	49	130	77	35				
	Frecuencia esperada	6,9	62,1	123,8	71,8	31,3				
	% Consideras que tus amigos	33,3%	36,3%	48,3%	49,4%	51,5%				
	Residuos corregidos	-1,0	**2,6	1,0	1,0	1,0				
	Recuento	0	9	32	21	15				
	Frecuencia esperada	1,8	16,2	32,2	18,7	8,1				
	% Consideras que tus amigos	0,0%	6,7%	11,9%	13,5%	22,1%				
	Residuos corregidos	-1,4	**2,1	-,1	,7	**2,7				
Total	Recuento	13	114	162	106	37	90,293	*0,000	0,221	***0,000
	Frecuencia esperada	8,9	71,3	159,7	133,2	58,9				
	% Consideras que tus amigos	50,0%	55,1%	34,9%	27,4%	21,6%				
	Residuos corregidos	1,7	**6,8	,3	**3,5	**3,8				
	Recuento	9	77	233	185	77				
	Frecuencia esperada	12,0	95,8	214,8	179,2	79,2				
	% Consideras que tus amigos	34,6%	37,2%	50,2%	47,8%	45,0%				
	Residuos corregidos	-1,2	**2,9	**2,1	,7	-,4				
	Recuento	4	16	69	96	57				
	Frecuencia esperada	5,0	39,9	89,5	74,6	33,0				
	% Consideras que tus amigos	15,4%	7,7%	14,9%	24,8%	33,3%				
	Residuos corregidos	-,5	**4,6	**3,0	**3,3	**5,0				

N = 1255; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p<0,05^{***}$

3.2.6. Escuela y clase de educación física

En España y en nuestra Comunidad Autónoma nos encontramos con centros de tres titularidades: público, concertado y privado, que reúnen características diferentes, en la tabla 3.59 observamos la relación entre el tipo de centro y el índice PAI, pero no encontramos asociación entre las mismas, podemos afirmarlo tanto si separamos los centros por su titularidad (pública, privada y concertada), como si unimos los concertados y privados por ser estos últimos un número más reducido respecto a públicos y concertados.

Tabla 3.59 Titularidad del centro en función del índice PAI

		Públicos	Concertados	Privado	χ^2	p
Masculino	Recuento	94	59	8	0,382	0,984
	Bajo Frecuencia esperada	93,4	58,5	9,1		
	% dentro de Tipo de centro	26,0%	26,1%	22,9%		
	Residuos corregidos	,1	,1	-,4		
	Recuento	167	104	18		
	Medio Frecuencia esperada	167,7	105,0	16,3		
	% dentro de Tipo de centro	46,3%	46,0%	51,4%		
	Residuos corregidos	-,1	-,2	,6		
	Recuento	100	63	9		
	Alto Frecuencia esperada	99,8	62,5	9,7		
	% dentro de Tipo de centro	27,7%	27,9%	25,7%		
	Residuos corregidos	,0	,1	-,3		
Femenino	Recuento	161	88	25	5,682	0,224
	Bajo Frecuencia esperada	151,5	97,6	24,8		
	% dentro de Tipo de centro	44,7%	37,9%	42,4%		
	Residuos corregidos	1,5	-1,6	,0		
	Recuento	160	109	30		
	Medio Frecuencia esperada	165,3	106,6	27,1		
	% dentro de Tipo de centro	44,4%	47,0%	50,8%		
	Residuos corregidos	-,8	,4	,8		
	Recuento	39	35	4		
	Alto Frecuencia esperada	43,1	27,8	7,1		
	% dentro de Tipo de centro	10,8%	15,1%	6,8%		
	Residuos corregidos	-1,0	1,8	-1,3		
Total	Recuento	255	147	33	3,890	0,421
	Bajo Frecuencia esperada	246,4	156,5	32,1		
	% dentro de Tipo de centro	35,4%	32,1%	35,1%		
	Residuos corregidos	1,0	-1,2	,2		
	Recuento	327	213	48		
	Medio Frecuencia esperada	333,0	211,6	43,4		
	% dentro de Tipo de centro	45,4%	46,5%	51,1%		
	Residuos corregidos	-,7	,2	1,0		
	Recuento	139	98	13		
	Alto Frecuencia esperada	141,6	89,9	18,5		
	% dentro de Tipo de centro	19,3%	21,4%	13,8%		
	Residuos corregidos	-,4	1,2	-1,5		

N = 1273

3.2.6.1. Pensamiento hacia la escuela en función del índice de actividad física

La relación entre la valoración de la escuela y el índice PAI (tabla 3.60) no muestra asociación, destacando el resultado me gusta bastante como el de mayor porcentaje tanto en los diferentes grupos de índice de actividad física, como teniendo en cuenta el grupo de edad y género.

Tabla 3.60 Opinión en relación a la escuela en función del índice PAI

		No me gusta nada	No me gusta mucho	Me es indiferente	Me gusta bastante	Me gusta mucho	χ^2	p				
Masculino	Bajo	Recuento	25	23	39	54	20	3,367	0,909			
		Frecuencia esperada	21,3	23,1	43,8	54,4	18,4					
		% dentro opinión escuela	30,5%	25,8%	23,1%	25,7%	28,2%					
	Medio	Residuos corregidos	1,0	,0	-1,0	-,1	,5					
		Recuento	32	42	82	102	31					
		Frecuencia esperada	38,2	41,4	78,6	97,7	33,0					
	Alto	% dentro opinión escuela	39,0%	47,2%	48,5%	48,6%	43,7%					
		Residuos corregidos	-1,5	,1	,6	,7	-,5					
		Recuento	25	24	48	54	20					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	22,6	24,5	46,5	57,8			19,6	8,207	0,414
			% dentro opinión escuela	30,5%	27,0%	28,4%	25,7%			28,2%		
			Residuos corregidos	,6	-,1	,3	-,7			,1		
Medio		Recuento	7	38	79	99	49					
		Frecuencia esperada	6,7	33,9	77,5	107,7	46,1					
		% dentro opinión escuela	43,8%	46,9%	42,7%	38,5%	44,5%					
Alto		Residuos corregidos	,2	1,0	,3	-1,4	,6					
		Recuento	8	29	83	132	48					
		Frecuencia esperada	7,4	37,4	85,5	118,8	50,8					
Total		Bajo	% dentro opinión escuela	50,0%	35,8%	44,9%	51,4%	43,6%	9,249	0,322		
			Residuos corregidos	,3	**2,0	-,4	**2,1	-,6				
			Recuento	1	14	23	26	13				
	Medio	Frecuencia esperada	1,9	9,6	21,9	30,5	13,1					
		% dentro opinión escuela	6,3%	17,3%	12,4%	10,1%	11,8%					
		Residuos corregidos	-,7	1,6	,3	-1,1	,0					
	Alto	Recuento	32	61	118	153	69					
		Frecuencia esperada	33,4	58,0	120,7	159,2	61,7					
		% dentro opinión escuela	32,7%	35,9%	33,3%	32,8%	38,1%					
	Total	Residuos corregidos	-,3	,5	-,4	-,8	1,2					
		Recuento	40	71	165	234	79					
		Frecuencia esperada	45,5	78,8	164,2	216,6	83,9					
Alto	% dentro opinión escuela	40,8%	41,8%	46,6%	50,1%	43,6%						
	Residuos corregidos	-1,1	-1,3	,1	**2,0	-,8						
	Recuento	26	38	71	80	33						
Total	Frecuencia esperada	19,1	33,2	69,1	91,2	35,3						
	% dentro opinión escuela	26,5%	22,4%	20,1%	17,1%	18,2%						
	Residuos corregidos	1,8	1,0	,3	-1,6	-,5						

N = 1270; -1,96 > RC > 1,96**

A pesar de no existir asociación entre ambas variables, resulta curioso que los valores no me gusta nada y no me gusta mucho son mayores en primaria que en secundaria (tabla 3.61), lejos de lo que podría pensarse en la etapa adolescente, muestran un mayor pensamiento positivo hacia la escuela de lo esperado.

Tabla 3.61 Opinión en relación a la escuela en función del índice PAI filtrado por el nivel escolar

		No me gusta nada	No me gusta mucho	Me es indiferente	Me gusta bastante	Me gusta mucho	χ^2	P	τ_c	Sig.						
Secundaria	Bajo	Recuento	22	37	82	80	13	5,121	0,745	0,152	0,241					
		Frecuencia esperada	21,5	37,0	87,9	76,4	11,1									
		% dentro opinión escuela	40,7%	39,8%	37,1%	41,7%	46,4%									
	Medio	Residuos corregidos	,1	,0	-1,0	,6	,7									
		Recuento	23	37	105	86	13									
		Frecuencia esperada	24,2	41,8	99,2	86,2	12,6									
	Alto	% dentro opinión escuela	42,6%	39,8%	47,5%	44,8%	46,4%									
		Residuos corregidos	-,4	-1,1	1,0	,0	,2									
		Recuento	9	19	34	26	2									
	Primaria	Bajo	Frecuencia esperada	8,3	14,2	33,8	29,4					4,3	16,355	*0,038	-0,083	***0,019
			% dentro opinión escuela	16,7%	20,4%	15,4%	13,5%					7,1%				
			Residuos corregidos	,3	1,5	,0	-,8					-1,2				
Medio		Recuento	10	24	36	73	56									
		Frecuencia esperada	12,8	22,5	38,8	80,2	44,6									
		% dentro opinión escuela	22,7%	31,2%	27,1%	26,5%	36,6%									
Alto		Residuos corregidos	-1,0	,4	-,6	-1,2	**2,3									
		Recuento	17	34	60	148	66									
		Frecuencia esperada	21,0	36,7	63,4	131,0	72,9									
Bajo		% dentro opinión escuela	38,6%	44,2%	45,1%	53,8%	43,1%									
		Residuos corregidos	-1,2	-,7	-,7	**2,6	-1,3									
		Recuento	17	19	37	54	31									
Medio	Frecuencia esperada	10,2	17,8	30,8	63,7	35,4										
	% dentro opinión escuela	38,6%	24,7%	27,8%	19,6%	20,3%										
	Residuos corregidos	**2,5	,3	1,4	-1,8	-1,0										
Alto	Recuento	32	61	118	153	69										
	Frecuencia esperada	33,4	58,0	120,7	159,2	61,7										
	% dentro opinión escuela	32,7%	35,9%	33,3%	32,8%	38,1%										
Total	Medio	Residuos corregidos	-,3	,5	-,4	-,8	1,2									
		Recuento	40	71	165	234	79									
		Frecuencia esperada	45,5	78,8	164,2	216,6	83,9									
Alto	% dentro opinión escuela	40,8%	41,8%	46,6%	50,1%	43,6%										
	Residuos corregidos	-1,1	-1,3	,1	2,0	-,8										
	Recuento	26	38	71	80	33										
Total	Alto	Frecuencia esperada	19,1	33,2	69,1	91,2	35,3									
		% dentro opinión escuela	26,5%	22,4%	20,1%	17,1%	18,2%									
		Residuos corregidos	1,8	1,0	,3	-1,6	-,5									

N = 1270; p<0,05*; -1,96>RC>1,96**; Sig. p<0,05***

3.2.6.2. Pensamiento hacia las clases de educación física

En la tabla 3.62 reflejamos que existe una asociación entre las variables índice PAI y la valoración de la clase de educación física ($\chi^2=54,379$; $p<0,05$), observando que a mayor índice de práctica de actividad física mayor valoración de la clase de educación física (tau c= 0,148; sig. $p<0,05$).

Tabla 3.62 Opinión sobre las clases de Educación Física en función del índice PAI

		No me gusta nada	No me gusta mucho	Me es indiferente	Me gusta bastante	Me gusta mucho	χ^2	p	τ_c	Sig.		
Masculino	Bajo	Recuento	9	7	27	47	71					
		Frecuencia esperada	4,7	5,4	17,3	43,7	89,8					
		% dentro opinión EF	50,0%	33,3%	40,3%	27,8%	20,5%					
	Medio	Residuos corregidos	**2,4	,8	**2,9	,7	**_3,5					
		Recuento	4	11	25	90	160					
		Frecuencia esperada	8,4	9,8	31,2	78,8	161,8	30,283	*0,000	0,152	***0,000	
	Alto	% dentro opinión EF	22,2%	52,4%	37,3%	53,3%	46,1%					
		Residuos corregidos	**_2,1	,5	-1,6	**2,0	-,3					
		Recuento	5	3	15	32	116					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	4,9	5,8	18,4	46,5	95,4				
			% dentro opinión EF	27,8%	14,3%	22,4%	18,9%	33,4%				
			Residuos corregidos	,0	-1,4	-1,0	**_2,9	**3,7				
Medio		Recuento	3	18	48	91	109					
		Frecuencia esperada	3,3	12,1	37,8	88,6	127,2					
		% dentro opinión EF	37,5%	62,1%	52,7%	42,7%	35,6%					
Alto		Residuos corregidos	-,2	**2,3	**2,3	,4	**_2,9					
		Recuento	2	8	36	105	149					
		Frecuencia esperada	3,7	13,4	42,2	98,8	141,9	25,107	*0,001	0,121	***0,000	
Bajo		% dentro opinión EF	25,0%	27,6%	39,6%	49,3%	48,7%					
		Residuos corregidos	-1,2	**_2,1	-1,4	1,0	1,1					
		Recuento	3	3	7	17	48					
Medio	Frecuencia esperada	1,0	3,5	11,0	25,7	36,9						
	% dentro opinión EF	37,5%	10,3%	7,7%	8,0%	15,7%						
	Residuos corregidos	**2,2	-,3	-1,4	**_2,2	**2,7						
Alto	Recuento	12	25	75	138	180						
	Frecuencia esperada	8,8	16,9	53,5	129,4	221,3						
	% dentro opinión EF	46,2%	50,0%	47,5%	36,1%	27,6%						
Total	Medio	Residuos corregidos	1,3	**2,5	**3,9	1,1	**_4,9					
		Recuento	6	19	61	195	309					
		Frecuencia esperada	12,1	23,2	73,5	177,6	303,6	54,379	*0,000	0,148	***0,000	
	Alto	% dentro opinión EF	23,1%	38,0%	38,6%	51,0%	47,3%					
		Residuos corregidos	**_2,4	-1,2	**_2,1	**2,1	,6					
		Recuento	8	6	22	49	164					
	Bajo	Frecuencia esperada	5,1	9,8	31,0	75,0	128,1					
		% dentro opinión EF	30,8%	12,0%	13,9%	12,8%	25,1%					
		Residuos corregidos	1,4	-1,4	-1,9	**_4,0	**5,1					

N = 1269; $p<0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$; Sig. $p<0,05^{***}$

3.2.6.3. Participación en el deporte escolar

Una de las opciones que presenta la Escuela para asegurar la práctica de actividad físico deportiva es la participación en el Deporte escolar, en la tabla 3.63 podemos observar la asociación que existe entre el índice PAI y la participación o no en el Deporte escolar ($\chi^2=23,513$; $p < 0,05$), merece la pena destacar que si estratificamos la muestra por género, nos encontramos que entre el género masculino, no aparece esta asociación cosa que sí ocurre en el género femenino. Analizando las frecuencias esperadas por casillas, queda claro que a menor índice de actividad, la frecuencia de participación en el Deporte Escolar es menor de la esperada (RTC=-4,2) mientras que en el grupo de actividad física alto nos encontramos una frecuencia mayor de la esperada (RTC=3,8).

Tabla 3.63 Participación en el deporte escolar en función del índice PAI

		Sí	No	χ^2	P				
Masculino	Bajo	Recuento	59	95	3,794	0,150			
		Frecuencia esperada	69,3	84,7					
		% dentro de participación	21,5%	28,3%					
	Medio	Residuos corregidos	-1,9	1,9					
		Recuento	136	149					
		Frecuencia esperada	128,3	156,7					
	Alto	% dentro de participación	49,5%	44,3%					
		Residuos corregidos	1,3	-1,3					
		Recuento	80	92					
	Femenino	Bajo	Frecuencia esperada	77,4			94,6	30,670	*0,000
			% dentro de participación	29,1%			27,4%		
			Residuos corregidos	,5			-,5		
Medio		Recuento	83	183					
		Frecuencia esperada	103,9	162,1					
		% dentro de participación	33,2%	46,9%					
Alto		Residuos corregidos	** -3,4	** 3,4					
		Recuento	115	180					
		Frecuencia esperada	115,2	179,8					
Total		Bajo	% dentro de participación	46,0%	46,2%	23,513	*0,000		
			Residuos corregidos	,0	,0				
			Recuento	52	27				
	Medio	Frecuencia esperada	30,9	48,1					
		% dentro de participación	20,8%	6,9%					
		Residuos corregidos	** 5,2	** -5,2					
	Alto	Recuento	142	278					
		Frecuencia esperada	176,3	243,7					
		% dentro de participación	27,0%	38,3%					
	Total	Bajo	Residuos corregidos	** -4,2	** 4,2				
			Recuento	251	329				
			Frecuencia esperada	243,4	336,6				
Medio		% dentro de participación	47,8%	45,3%					
		Residuos corregidos	,9	-,9					
		Recuento	132	119					
Alto	Frecuencia esperada	105,3	145,7						
	% dentro de participación	25,1%	16,4%						
	Residuos corregidos	** 3,8	** -3,8						

N = 1251; p < 0,05*; -1,96 > RC > 1,96**

Analizando el número de veces que se entrena en el deporte escolar por semana (tabla 3.64), nos volvemos a encontrar una asociación entre el índice PAI y el número de veces por semana que se entrena, ($\chi^2=45,672$; $p < 0,05$), en este caso no hay diferencias si estratificamos la muestra en función del género.

Tabla 3.64 Número de entrenamientos semanales en función del índice PAI

		Menos de 3 veces por semana	3 o más veces por semana	χ^2	p	
Masculino	Bajo	Recuento	48	12	21,234	*0,000
		Frecuencia esperada	33,5	26,5		
		% dentro de N° por semana	30,6%	9,7%		
	Residuos corregidos	**4,2	**4,2			
	Medio	Recuento	74	63		
		Frecuencia esperada	76,5	60,5		
		% dentro de N° por semana	47,1%	50,8%		
	Residuos corregidos	-,6	,6			
	Alto	Recuento	35	49		
Frecuencia esperada		46,9	37,1			
% dentro de N° por semana		22,3%	39,5%			
Residuos corregidos	**3,1	**3,1				
Femenino	Bajo	Recuento	67	19	24,703	*0,000
		Frecuencia esperada	49,7	36,3		
		% dentro de N° por semana	45,0%	17,4%		
	Residuos corregidos	**4,6	**4,6			
	Medio	Recuento	63	58		
		Frecuencia esperada	69,9	51,1		
		% dentro de N° por semana	42,3%	53,2%		
	Residuos corregidos	-1,7	1,7			
	Alto	Recuento	19	32		
Frecuencia esperada		29,5	21,5			
% dentro de N° por semana		12,8%	29,4%			
Residuos corregidos	**3,3	**3,3				
Total	Bajo	Recuento	115	31	45,672	*0,000
		Frecuencia esperada	82,9	63,1		
		% dentro de N° por semana	37,6%	13,3%		
	Residuos corregidos	**6,3	**6,3			
	Medio	Recuento	137	121		
		Frecuencia esperada	146,5	111,5		
		% dentro de N° por semana	44,8%	51,9%		
	Residuos corregidos	-1,6	1,6			
	Alto	Recuento	54	81		
Frecuencia esperada		76,6	58,4			
% dentro de N° por semana		17,6%	34,8%			
Residuos corregidos	**4,5	**4,5				

N = 539; $p < 0,05^*$; $-1,96 > RC > 1,96^{**}$

Como resumen de los resultados, presentamos la tabla 3.65, donde recogemos cuales de las variables analizadas y cuales de ellas tienen relación con el índice de actividad física y cuales no.

Tabla 3.65 Relación de variables manejadas.

	PRESENTA ASOCIACIÓN CON EL ÍNDICE PAI	NO PRESENTA ASOCIACIÓN CON EL ÍNDICE PAI
Características de los escolares	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo • Nivel de estudios • Curso 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciudad de residencia • Tipo de centro • Horas de sueño
Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de zumos de fruta • Consumo de leche • Consumo de carne • Consumo de pescado • Consumo de fruta • Consumo de pan • Consumo de vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de Café • Consumo de Cerveza • Consumo de refrescos • Consumo de dulces • Consumo de bollos o pastelería • Consumo de hamburguesas, perritos calientes etc • Consumo de patatas fritas • Consumo de pizzas
Actividades en su tiempo de ocio	<ul style="list-style-type: none"> • Escuchar música • Jugar a las cartas o juegos de video • Practicar deporte dirigido por un entrenador o participar en competiciones deportivas • Asistir a acontecimientos deportivos • Ir a bailar de noche • Hacer trabajos de voluntariado o sociales • Participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles (atención: es diferente de un club deportivo) • Practicar un deporte no dirigido por un entrenador 	<ul style="list-style-type: none"> • Tocar un instrumento o cantar • Ver televisión o video • Trabajar para ganar algún dinero • Hablar con amigos • Pasar tiempo con mi compañero o compañera (novio/a) • Leer (libros, revistas, comics) • Hacer los trabajos de casa o trabajos suplementarios para la escuela • Hacer manualidades (fotografía, coser, etc) • Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando) • Pasear o ir de compras • Ir al cine, conciertos, teatro • Ayudar en las tareas de casa • Visitar personas conocidas
Agentes socializadores	<ul style="list-style-type: none"> • Personas que influyen en el inicio de la práctica de actividad física • Práctica deportiva del padre • Práctica deportiva de la madre • Participación del padre a nivel competitivo • Nivel de estudios paterno • Nivel de estudios materno • Percepción de salud de los padres • Percepción de salud de las madres • Percepción de actividad físico-deportiva del padre 	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción de actividad físico-deportiva de la madre
El grupo de iguales	<ul style="list-style-type: none"> • Práctica de actividad física con amigos • Práctica de actividad física de sus amigos 	
Escuela y clase de educación física	<ul style="list-style-type: none"> • Opinión en relación a la escuela • Pensamiento hacia las clases de educación física • Participación en el deporte escolar • Número de entrenamientos en deporte escolar 	

CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN

Esta investigación nació con los objetivos fundamentales de conocer las características de la población escolar en cuanto a sus hábitos de vida e índice de actividad física y ver como los agentes sociales (a través de las diversas teorías de la socialización) influyen en la práctica de actividad física y las propias características de los escolares.

Vamos a presentar el capítulo de discusión de nuestros resultados organizándolo de tal forma que vayamos dando respuesta a cada uno de los objetivos generales y específicos que se encuentran desarrollados en el punto 2.1 de la presente investigación.

1. Conocer las características de los escolares de Primaria y Secundaria (10 a 16 años) de las ciudades gallegas atendiendo a la relación de su índice de actividad física con el género, edad/curso, ciudad y tipo de centro.

2. Analizar la relación de los agentes sociales (familia y escuela) con el índice de actividad física de los escolares de Primaria y Secundaria (10-16 años) de las principales ciudades gallegas.

2.1 Evaluar los determinantes sociales que inician a los escolares en la práctica de actividades físico-deportivas.

2.2 Establecer la relación entre el nivel de práctica de actividad físico-deportiva de las/los madres/padres y su percepción de salud y el índice de práctica de actividad física de los escolares.

2.3 Identificar la relación entre el nivel de estudios, situación profesional y percepción de la salud de las/los madres/padres con el índice de práctica de actividad física de los escolares.

2.4 Conocer el papel del grupo de iguales en la edad escolar en función del índice de actividad física de las/los alumnas/os.

2.5 Describir las conductas de los escolares hacia la escuela y hacia la clase de educación física en función de su índice de actividad física.

4.1 Características de los escolares en función del índice de actividad física de los escolares de 10 a 16 años de las urbes gallegas atendiendo a la relación de su índice de actividad física con el género, edad/curso, ciudad y tipo de centro.

Comenzamos con el apartado que pretende describir las características de los escolares en lo referente al índice PAI y sus hábitos saludables: como ocupan su tiempo libre, algunos aspectos de su alimentación y sueño teniendo en cuenta el género y la edad y la relación encontrada con otros estudios.

4.1.1 Índice de actividad física

Los índices de práctica de actividad física son bajos en la población adulta (en nuestro estudio representada por las madres y los padres) y en la población adolescente.

Nos centramos en los datos de la población escolar de las urbes gallegas que recoge que un 34,1% de los escolares no realiza actividad física o no la practica con una frecuencia y/o intensidad suficientes. Un 46,3% de los escolares lo hace de forma moderada (siendo suficiente en algunos casos e insuficiente en otros). Y tan sólo un 19,6 % de los estudiantes realizan un índice de actividad física alto, que cumpliría con el requerimiento de actividad física suficiente para la OMS (2010). Comparando los datos con los recogidos por Marques (2010) en la población portuguesa, encontramos que sus resultados recogen un 61,3% de escolares que no hacen práctica o la realizan menos de tres veces por semana, y tan solo un 11,2% podría considerarse activo. Resultados que marcan diferencias entre ambos países. Estos porcentajes son similares a los recogidos en los estudios europeos, como el eurobarómetro (European Commission, 2014), donde coincidimos al encontrar el mayor porcentaje en el grupo de actividad física moderada y el menor porcentaje en el grupo con actividad física alto.

Observamos que estos porcentajes totales sufren variaciones si tenemos en cuenta

las variables edad/curso y género, disminuyendo el índice de actividad física a medida que los escolares aumentan de curso y una mayor práctica por parte de los chicos respecto a sus compañeras.

El género y la edad son factores condicionantes a la hora de realizar actividad física (García Ferrando, 2001; Ruiz Juan, 2005; Nuviala Nuviala, 2003). Si estudiamos la práctica deportiva según el sexo y haciendo incidencia en valores cuantitativos, podemos decir que existe una gran diferencia entre sexos, puesto que las mujeres que no practican son más que hombres, teniendo en cuenta que los estudios reflejados recogen edades que van de los 10 a los 18 años y se mantiene de igual forma el patrón que hemos encontrado de menor práctica femenina tanto por su mayor porcentaje en el grupo de inactividad o actividad insuficiente como por su bajo porcentaje en el PAI alto o actividad física intensa. Si analizamos la práctica desde el punto de vista de la edad, observaríamos que esta disminuye con la edad, produciéndose un momento de crisis en el paso de la Educación Primaria a la Educación Secundaria, podemos ver que en estudios entre escolares como el de Perez López (2008) el patrón de descenso de práctica de actividad física se repite.

Los datos relativos a diferentes poblaciones analizadas revelan, según las encuestas de salud de carácter internacional y nacional (European Commission 2014; Encuesta Nacional de Salud, 2012), que en torno a los 12-13 años se produce un aumento de las conductas sedentarias, haciéndose más pronunciado entre las chicas. Coincidiendo con esto se produce un estancamiento en la participación de los niños varias veces por semana en actividades de entrenamiento deportivo, concordando esta circunstancia con el tránsito de la escuela al instituto (Lasheras et al., 2001).

Leyendo los datos a través de las diferencias de género nos encontramos que los chicos presentan un índice de actividad física bajo en un 26 % de los casos frente al 41,9 % que presentan las chicas. La diferencia de escolares que no hacen una actividad física suficiente presenta un incremento muy importante del porcentaje al separarlos por género, siendo las chicas el grupo más sedentario.

Si analizamos los resultados de los escolares con un índice de actividad física

medio encontramos que las diferencias respecto al género se reducen, presentando porcentajes más cercanos entre sí 46,6 % para los chicos y 46 % para las chicas.

Al reflejar los resultados del grupo con índice de actividad física alto volvemos a ver grandes diferencias teniendo en cuenta el género de los sujetos siendo 27,4% para los chicos y 12,1 % para las chicas, volvemos a comprobar como los chicos son más activos, esta vez en el grupo que cumple con una frecuencia e intensidad de la práctica de actividad física correctas.

El sexo es un correlato que tiene una potente asociación con la participación en actividades físicas (Sallis y Owen, 1998), pues son las mujeres quienes habitualmente se muestran menos activas que los hombres, ocurriendo de igual manera en estudios sobre poblaciones universitarias (Hernández Rodríguez, 2001; Kelley y Sharpe-Kelley, 1994; Leslie et al., 1999; Juan y Rodríguez, 2001; Ruiz Juan, García Montes, y Gómez López, 2005; Sánchez, García, y Landabaso, 1998). Es decir, que además de hacerse más grande la diferencia entre ambos sexos durante la adolescencia esta se mantiene a nivel universitario y en la edad adulta como veremos más adelante en el apartado de padres.

Teniendo en cuenta la edad observamos que existe un retroceso en los niveles de práctica de actividades deportivas a medida que los adolescentes cumplen años y se evidencia más acusado al inicio y final de la adolescencia.

Dentro de la edad vamos a tener en cuenta dos análisis, el primero referido a la etapa educativa, que divide a los escolares en estudiantes de Primaria (menores de 12 años) y estudiantes de secundaria (mayores de 12 años) y un segundo referido al curso recogido, que son 5º y 6º de primaria y 2º y 4º de secundaria, en ambos casos coinciden con los estudios ya mencionados.

Las diferencias entre las etapas de primaria y secundaria como cabía esperar muestran grandes diferencias en lo referente al índice de actividad física, podemos decir que los estudiantes de primaria son más activos que los de secundaria teniendo en cuenta que el porcentaje de alumnos que no practica es menor (39,8 % de secundaria frente al 29,2 % de primaria) y que el porcentaje de alumnos con una

frecuencia e intensidad suficiente es mayor (15,5% de secundaria frente al 23,1 % de primaria).

Si tenemos en cuenta el curso académico encontramos que se produce un descenso en el grupo de índice alto en el paso de 6º de Primaria a 2º de la ESO y que la pérdida de 7 puntos se produce de 2º a 4º de la ESO, siendo 4º el curso con índices más bajos de actividad física.

Como se viene diciendo, la práctica de actividad física se reduce de forma paralela al aumento de la edad de los sujetos, afectado todo esto más a las mujeres que a los hombres (Sallis et al., 2000), a la vez que los varones participan en más actividades organizadas que las chicas (Rodríguez Ordax et al., 2006) y esto lo hemos reflejado a lo largo del mapa de nuestra comunidad autónoma a través del índice PAI y de estudios en otras comunidades, estudios europeos e internacionales.

Hemos recogido el análisis de otras variables como la ciudad de residencia y el tipo de centro (público y privados-concertados), sin encontrar relación entre estas variables y el índice PAI. En España y en Galicia recogemos una realidad en lo referente a los tipos de centro que no coincide con estudios realizados fuera de España, el estudio que recoge todas las Comunidades Autónomas, AESAN (2013), sobre prevalencia de la obesidad y actividad física infantil, no encuentra diferencias en lo referente a obesidad y práctica de actividad física en función del tipo de centro. Nuestro análisis concluye que no hay diferencias significativas del índice de actividad entre centros públicos, privados y concertados.

4.1.2 Hábitos de vida

HÁBITOS DE SUEÑO

Analizadas las horas totales de sueño nocturno y la hora de irse a dormir encontramos diferencias entre las/los alumnas/os de Primaria y Secundaria, comprobando que a mayor edad menos horas de sueño y más tarde se van a dormir. De la misma forma, Marques (2010) señala los mismos resultados en la población portuguesa, encontrando que un 91,4% duerme 8 horas, también coincide con nuestro estudio en que no encuentra diferencias entre ambos sexos. A pesar de que no existe relación entre el índice de actividad física que presenta el alumno y sus horas de sueño, podemos comprobar que el porcentaje de escolares que duermen menos de las 8 horas recomendadas es mayor que el que duermen esas 8 horas. Algo que viene ocurriendo en los últimos años y que puede influir en la creación de hábitos saludables, Gutierrez García (2001) en su estudio realizado en Murcia, explica que las/los alumnas/os mayores se acuestan más tarde y se levantan antes a diario. Esto conlleva, probablemente, que mencionen con más frecuencia sentirse cansados cuando se levantan y se refleja tanto en su estilo de vida como en su rendimiento académico.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Continuando con el análisis de las características de los escolares en lo referente a sus hábitos saludables, encontramos que la mayoría de alumnado come y cena pero no todos desayunan, siendo estos mayoritariamente pertenecientes al índice de actividad física medio y bajo. Prácticamente el 100% de las niñas que presentan un índice de actividad alto, desayunan y un 98% de los niños. Uniendo así datos referentes a la alimentación y datos de práctica de actividad física que conforman un estilo de vida activo, coincidiendo con Henríquez et al (2008) que afirma que entre los escolares que no desayunan es superior la prevalencia de sobrepeso y obesidad; por el contrario, en niños que desayunan de forma correcta, es decir, que toman al menos 2 alimentos de los 3 grupos recomendados (cereales, lácteos y frutas), la prevalencia es claramente inferior. En un estudio similar al nuestro entre adolescentes murcianos un 19,5% de la muestra no desayuna diariamente, que no

sigue las recomendaciones indicadas para estas edades. Frente al 2,9% de escolares gallegos analizados que no desayunan, la frecuencia de desayuno disminuye con la edad en los escolares murcianos, hasta que en 4º de ESO encontramos que 1 de cada 4 alumnos no desayuna todos los días. En cuanto al estudio de Marques (2010) en la población portuguesa, señala que el 10,4% de los encuestados no desayunaba diariamente.

Las frecuencias de comida del mediodía y cena no sufren variaciones importantes, así como el almuerzo o merienda, al igual que lo recogido en nuestros datos (Gutierrez García et al., 2001).

Hemos recogido respecto a sus hábitos alimenticios el lugar de realización de la ingesta y el nivel de consumo de algunos alimentos.

Respecto al lugar de realización de las diferentes comidas a lo largo del día los escolares podía optar entre la casa, la escuela. La mayoría del alumnado desayuna y come en casa o en la escuela, apareciendo más opciones en la merienda y la cena. No encontramos relación entre el lugar de ingesta y el índice de actividad física, ni una correlación entre el mejor consumo de los alimentos por comer en uno u otro lugar.

Respecto a los alimentos analizados, destacar que el grupo con índice de actividad física alto obtiene mayor puntuación en el consumo de zumo de frutas, vegetales, pan, leche, carne y fruta. Parece que el grupo que tiene un índice de actividad física alto presenta una alimentación variada y con la presencia de uno de los grupos alimenticios menos consumido que son frutas y verduras. Y realizan el número de comidas recomendado y relacionado con una alimentación sana y equilibrada.

ACTIVIDADES QUE REALIZAN EN SU TIEMPO DE OCIO EN FUNCIÓN DEL ÍNDICE DE ACTIVIDAD FÍSICA

Además de los hábitos alimenticios y de sueño mencionados con anterioridad, hemos recogido y analizado las actividades que realizan en su tiempo libre con el objetivo de profundizar en el conocimiento de las características de estos escolares en lo referido a hábitos saludables.

El tiempo libre de los escolares va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

Como dice García Montes (2000) lo importante del tiempo libre, referido a los escolares, es la manera de utilizarlo y la aportación que éste haga en la mejora de la calidad de vida. En realidad no se trata de que el tiempo libre sea libre, sino que es la persona la que debería vivir de forma libre y voluntaria ese periodo temporal. (Nuviala et al., 2003).

A la hora de comentar los datos analizados hemos de tener en cuenta que en alguno de los ítems analizados hay diferencias entre los escolares de primaria y secundaria como por ejemplo ir a bailar de noche, puesto que la edad condiciona la importancia otorgada y la posibilidad de realizar esa actividad (como salir por la noche). Pero esta circunstancia no es la común, la mayoría de escolares de 10 a 16 años presentan datos muy parecidos en lo referente a la importancia otorgada a las actividades presentadas en el cuestionario, con pequeños matices, y si presentan diferencias más destacables al preguntarles si realizan o no la actividad.

Los estudiantes con un índice de actividad física alto dan más importancia y realizan todos los ítems relacionados con el deporte: practicar deporte dirigido y no dirigido, asistir a acontecimientos deportivos. Muestran mucho interés y participan en actividades deportivas respecto a los grupos con índice de actividad física medio y bajo.

En contraposición obtenemos que el grupo de estudiantes con índice de actividad física bajo realiza la práctica de jugar a cartas y videojuegos e ir a bailar por la noche por encima de los estudiantes con un índice de actividad física alto, si bien todos le conceden a estas actividades la misma importancia.

Comprobamos que los intereses demostrados por los escolares son muy similares teniendo en cuenta edad, género y el índice de actividad física y existen diferencias en lo referente a la ocupación real de su tiempo de ocio. Lo que coincide con diversos estudios relacionados con el ocio juvenil y actividad física (dividiendo las/los alumnas/os en deportistas y no deportistas en lugar de los grupos PAI). En las actividades de ocio y tiempo libre, tanto el grupo de deportistas como el de no deportistas, se inclinan por la realización del mismo tipo de actividades, si bien el orden de preferencia varía ligeramente en algunos casos ya que el grupo de deportistas considera como actividad más importante el practicar deporte en un club deportivo, seguido de hacer deporte de tiempo libre (correr, esquiar, nadar, etc.), ocupando el tercer lugar el asistir a eventos deportivos. Parece evidente que estas diferencias se deban a las diferentes concepciones del deporte que puedan tener ambos grupos (Carratalá, García, y de la Activitat, 1999), algo que coincide con nuestros grupos de índice de actividad física bajo y alto, donde el bajo da importancia y asiste a eventos deportivos por encima de la práctica de actividades físico-deportivas mientras el grupo alto lo sitúa por detrás de la práctica.

Como recoge Marques (2010), los escolares no muestran coherencia entre la importancia otorgada a las actividades y si manifiestan que la realizan o no. Otorgando mucha importancia a los ítems que valoran las relaciones sociales y las actividades deportivas. En nuestro estudio los escolares tampoco muestran una coherencia completa entre la importancia otorgada a los ítems de práctica de actividad física y su posterior realización en función del PAI.

4.2 Agentes socializadores

Una vez realizada la discusión de las características de los escolares vamos a centrarnos en el siguiente objetivo que consiste en:

Analizar la relación de los agentes sociales (familia y escuela) con el índice de actividad física de los escolares de Primaria y Secundaria (10-16 años) de las principales ciudades gallegas.

Este objetivo general se divide en 5 específicos, que iremos comentando en el orden expuesto en el apartado anterior.

4.2.1 Evaluación de los determinantes sociales que inician a los escolares en la práctica de actividades físico-deportivas.

Existen diferencias entre los escolares en sus hábitos saludables y en particular nos centramos en su índice de actividad física, quien los inicia en las actividades deportivas para ocupar uno u otro grupo es lo que va a ocupar el siguiente apartado.

Comprobamos que las/los madres/padres y los amigos son los agentes más importantes junto con no sentir ningún tipo de influencia social. Comprobamos que coincide con los datos recogidos por Marques (2010), donde el 33,9% de los escolares respondió no sentir ninguna influencia, el 31,7% reconoció a las/los madres/padres como agente socializador y un 11,7% a los amigos.

No existe relación entre la persona que influye para comenzar la práctica deportiva y el nivel de índice de actividad física, los resultados entre los tres grupos PAI son muy similares, no habiendo tampoco diferencias si tenemos en cuenta el género y si encontrando diferencias al segmentar la muestra en las dos etapas educativas. Aunque las/los madres/padres presentan un porcentaje importante en primaria, encontramos que existe una asociación entre el índice PAI y las personas que influyen entre los estudiantes de la ESO, en el grupo de actividad física alto, es menor de la esperada la importancia de los amigos ($RTC=-2,6$), sufriendo un

trasvase de resultados principalmente hacia las/los madres/padres. Nuestro estudio coincide con la bibliografía en lo referente a los datos generales de los agentes que los inician y en la decisión de participar en estas actividades influenciados por los adultos (el docente y las/los madres/padres). Estos agentes pierden influencia sobre los escolares conforme progresan en el ciclo educativo. Es entre los escolares de Primaria donde la influencia de madres/padres y profesoras/res es mayor (34,7 % y 6% respectivamente en Primaria, por 18,7 % y 1,7 % respectivamente en el segundo ciclo de Secundaria). (Nuviala Nuviala et al., 2003). Es decir que las/los madres/padres y amigos se muestran como los agentes con mayor porcentaje de importancia y el peso de las/los madres/padres desciende al cambiar la etapa educativa.

Al dividir la muestra en el PAI encontramos la excepcionalidad de un mayor peso de las/los madres/padres frente al grupo de iguales en el grupo con un índice de actividad física alto. A pesar de que no podemos hablar de una asociación entre ambas variables si podemos comprobar que para los escolares con un índice de actividad física alto el peso de las/los madres/padres es mayor. Esto puede estar relacionado con la importancia de la actitud de las/los madres/padres recogida en estudios que reflejan a la familia como un agente socializante hacia la iniciación y práctica deportiva. La actitud positiva de las/los madres/padres hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de sus hijos parece influir en el interés de estos por dichas prácticas (Ruiz Juan, García Montes y Hernández; 2001). Es conocido que la familia ejerce influencias socializantes y además lo hace de una manera importante, lo que se manifiesta especialmente cuando el niño se encuentra aún en la infancia. Los miembros de la familia juegan papeles diversos entre los que se incluyen la creación de un clima positivo para la participación deportiva, el aumento de oportunidades para participar en el deporte, o incluso actuando como modelos (Nuviala Nuviala et al., 2003). Parece que la influencia de las/los madres/padres tiene una correlación positiva con la práctica de actividad física de 9 a 14 años y esa influencia recoge diferentes ámbitos, desde la propia práctica hasta la importancia dada a las actividades y su actitud hacia las actividades de los escolares (Heitzler, Martin, Duke, y Huhman, 2006)

Otro estudio similar al que hemos realizado (Piéron y Ruiz-Juan, 2013) coincide

asegurando que aunque otros agentes, como los iguales, ejercen una influencia creciente en la etapa de la adolescencia, la familia permanece, siendo uno de los elementos que puede conducir al joven a realizar una práctica regular de actividad físico-deportiva o, por el contrario, a rechazarla.

Podemos hablar de las/los madres/padres como uno de los agentes de iniciación en la práctica deportiva. La mayoría de las madres y padres con hijos/as en edad escolar (94%) creen conveniente que estos realicen algún tipo de deporte extraescolar, sólo un 2% no lo cree positivo (Guerrero, 2000). Si bien la importancia otorgada por las/los madres/padres a la práctica deportiva también es algo menor conforme pasan los años pasando a ocupar un lugar importante el rendimiento académico y el tiempo dedicado a este.

La influencia de la familia se ha analizado desde diferentes ámbitos, su nivel de práctica de actividad física, su nivel socioeconómico y su etnia (Brodersen, Steptoe, Williamson, y Wardle, 2005).

Uno de los estudios comentados previamente (Piéron y Ruiz-Juan, 2013) cuyo objetivo es conocer la influencia del entorno social en los hábitos de práctica físico-deportiva de jóvenes estudiantes españoles nos revela desde un punto de vista teórico, que la socialización en el deporte y en la actividad física puede considerarse como un proceso modelador en el cual otras personas, como los miembros de familia, constituyen modelos disponibles y eficaces.

4.2.2 Relación entre el nivel de práctica de actividad física de padres/madres y su relación con el índice de actividad de los escolares

La familia posee una influencia positiva en la configuración de hábitos como son los deportivos, especialmente en las primeras edades. Las madres y padres deben ser conscientes del importante papel que juegan y no deben limitarse a animarles y facilitar la práctica, sino que además deben interesarse por la forma en la que practican y se organizan. La influencia de la familia es especialmente importante en

los primeros años de vida, ya que una vez adquirido el hábito es la propia práctica deportiva la que sirve de estímulo para continuar en ella. Posteriormente, son otros agentes socializadores los que influirán en esta práctica, hecho que sucede cuando la independencia del joven se va afianzando (Knop et al., 1998).

Las/los madres/padres ejercen una influencia determinante sobre distintos aspectos del desarrollo de sus hijos, en particular, sobre los factores físicos, psicológicos y emocionales. El grado de importancia de cada uno de estos determinantes varía a lo largo de las diferentes etapas por las que pasan los jóvenes, como la adolescencia. (Piéron y Ruiz-Juan, 2013).

El bajo índice de práctica deportiva de la mayoría de padres y madres no favorecen la actividad deportiva de sus hijos, (Casanova Larrayad, 1991). El 49% de los padres no realiza ninguna actividad física ni un 44% de las madres, que parece corresponderse con los porcentajes de alumnado que no realiza actividad física suficiente. Y así mismo se corresponde con los datos recogidos en encuestas nacionales e internacionales que nos sitúan como uno de los países y comunidad autónoma con más sedentarismo (European Commission, 2014) y con estudios preocupados por la prevalencia del sedentarismo y los problemas de salud a nivel mundial que reconocen un 31% de sujetos que realizan actividad física insuficiente (Kohl et al., 2012). Marques (2010) indica un porcentaje de sedentarismo entre las/los madres/padres de los estudiantes encuestados de un 34,1% entre los padres y un 44,5% de las madres. Hemos de explicar que el porcentaje de personas inactivas es mayor en el grupo de las/los madres/padres frente al de los escolares con índice PAI bajo, al igual que es menor el grupo de padres/madres con una práctica de actividad física vigorosa frente a los escolares con un índice PAI alto, aún así los datos se aproximan.

Teniendo en cuenta el informe de encuesta de hábitos de actividad física e práctica deportiva de la población, realizado por Arce (2013), donde se plantea una evolución en la práctica de la población gallega de más de 18 años, que correspondería con las madres/padres de nuestro estudio, por lo que difiere de los resultados obtenidos pues el porcentaje de sedentarismo es similar a estudios europeos anteriores y del año 2013. Si coincidimos con dicho informe en la importancia dada a la actividad

física por la población y su relación con la salud.

Observamos que a mayor práctica de actividad física de padre y madre mayor índice de actividad física de los estudiantes. Podemos destacar que esta influencia, tanto de la práctica del padre como de la madre, es mayor en el caso de las chicas, presentan valores mayores en la asociación, datos que coinciden con los recogidos en estudios anteriores: La práctica deportiva de los hijos/as está relacionada con la práctica de las/los madres/padres (Mendoza Berjano et al., 1994); (Casimiro Andújar y Piéron, 2000). Las/los hijas/os de padres/madres deportistas practican en mayor proporción que los hijos/as de padres/madres no-deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica. Además destacamos que las chicas tienen valores más altos en la relación entre las variables que recogen la práctica de actividad física de las madres y los padres y su índice de actividad física.

El porcentaje de madres y padres no practicantes es superior entre los escolares no inscritos en actividades físicas organizadas. Descubrimos de igual manera, que el menor el porcentaje de padres y madres activos se halla en el grupo de alumnos que nunca han estado inscritos en una práctica organizada. (Nuviala Nuviala et al., 2003).

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos podemos hablar de la existencia de una asociación entre la práctica de actividad física de la madre y el índice PAI de los escolares. El papel de la mujer, de la madre en el deporte de sus hijos es diferente al del hombre. Las madres están más relacionadas con las actividades deportivas de sus hijos que los padres. El 76% de los jóvenes cuya madre hace deporte practican deporte y sólo el 12% no hace deporte. Por el contrario, tan sólo 49% de los jóvenes cuya madre no practica, realizan algún deporte y el 31% no hacen práctica deportiva (García Ferrando, 1993). Esta influencia decrece con la edad, según Casimiro (2000) se da principalmente en Educación Primaria, disminuyendo en Educación Secundaria. (Nuviala Nuviala et al., 2003)

Si encontramos resultados estadísticamente significativos si analizamos la práctica de actividad física de los padres a nivel competitivo obteniendo estos estudiantes un índice de actividad física alto.

4.2.3 Relación entre el nivel de estudios y percepción de la salud de las/los madres/padres con el índice de actividad física.

Además de agente socializador en lo referente a la iniciación en la práctica deportiva y como modelo, las/los madres/padres ofrecen un entorno socioeconómico que da más o menos oportunidades a los escolares de realizar actividad física. La importancia otorgada a la actividad física en el entorno es algo que vamos a valorar a través de la titulación académica de las/los madres/padres, encontrando que a mayor titulación académica mayor es la práctica deportiva que estos realizan (a mayor titulación más práctica).

El grupo de índice de actividad física bajo recoge el mayor porcentaje del menor nivel de estudios 53 % frente a los escolares de índice de actividad física alto que presenta el mayor porcentaje en estudios superiores 20,8 %. Si bien estos datos cabe destacar como existe una relación directa entre la influencia que la titulación del padre/madre tiene sobre los niños/as y el nivel académico que esté cursando la niña/o, ya que, mientras que la relación es significativa en los cursos de primaria, deja de serlo en secundaria. Coincidente con estudios que evalúan la profesión y nivel socioeconómico. La prevalencia de estilo de vida sedentario aumenta al reducirse el nivel profesional (García-Moya, Moreno, Rivera, Ramos, y Jiménez-Iglesias, 2012). Según Marques (2010) que el factor nivel de estudios (socioeconómico) es determinante para la participación deportiva, y es la escuela la responsable de disminuir las diferencias sociales entre los estudiantes.

Donde, afortunadamente, no la hay es en el deseo que continúen sus hijos/as haciendo práctica física, ya que casi la totalidad (99,3%) así lo quieren, estando dispuestos a pagar por la práctica el 95,2% y a permitir que se desplacen a localidades vecinas el 83,6%. (Nuviala Nuviala et al., 2003).

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos y los estudios reflejados parece importante conservar y promover las oportunidades de práctica a lo largo de la infancia y la adolescencia.

Continuando con el papel de las/los madres/padres como agente socializador, encontramos que las/los madres/padres que tienen una percepción de sus salud positiva tienen hijos que muestran un índice de actividad físico mayor, tanto en padres como en madres.

Lo mismo ocurre con la percepción de si son o no activos, cuanto más activos se consideran mayor es el índice de actividad física.

En definitiva, desde el ámbito familiar, se pueden distinguir varios tipos de influencia por socialización, especialmente de los padres. Por un lado, el estímulo, el compromiso en la actividad, las facilidades que proporcionan y el papel de modelo que pueden desempeñar. Por otro, las/los madres/padres pueden interpretar las experiencias deportivas de sus hijos y proporcionarles mensajes sobre la calidad de sus prestaciones, así como sobre el valor de la participación en las actividades deportivas. También pueden proporcionar un apoyo emocional y múltiples ocasiones de comprometerse en una práctica deportiva. (Piéron y Ruiz-Juan, 2013).

4.2.4 El papel del grupo de iguales.

Cuando un niño entra en la adolescencia la influencia de la familia y de otros adultos significativos e instituciones sociales comienza a declinar y el grupo de iguales se convierte en un marco de referencia muy importante para la participación deportiva, especialmente, los iguales del mismo sexo (McPherson, Curtis, y Loy, 1989); (Greendorfer y Bruce, 1991). El grupo de iguales tiene una estructura más uniforme que la familia o la de otros sistemas educativos ya que, a diferencia de como sucede en el sistema familiar, el grupo de iguales es voluntario. Un sujeto puede pertenecer a uno o más grupos simultáneamente y su pertenencia al grupo está en función del interés que éste tenga para él.

Los resultados encontrados muestran la existencia de una asociación entre el índice PAI y la práctica de actividad física en compañía de amigos, tanto a nivel global como si estratificamos la muestra por género. Al igual que la frecuencia con la que los amigos de los encuestados practican actividad deportiva.

Existe una relación positiva entre las variables, que nos indica que a mayor índice de actividad, con más frecuencia se practica actividad física en compañía de sus iguales y mayor es la actividad física en el grupo de amigos.

El alumnado con un índice de actividad física alto reúne en su grupo de amigos escolares que practican deporte y/o sienten afinidad por él.

Los iguales más bien refuerzan en el adolescente actitudes preexistentes más que inducirle a nuevas formas de conducta. No hay una sola «cultura adolescente» dominante y en oposición a la «cultura adulta», sino muchas culturas adolescentes que apoyan la diversidad (García-Moya et al., 2012). Corroborando la importancia inicial de la familia fomentando la actitud positiva ante la práctica deportiva que se refuerza en la adolescencia con el grupo de iguales.

4.2.5 La relación entre las conductas de los escolares hacia la escuela y hacia la clase de educación física en función de su índice de actividad física.

No existe asociación entre el gusto por la escuela y el índice PAI, los resultados en los tres grupos son similares.

Resulta curioso que los valores no me gusta nada y no me gusta mucho son mayores en primaria que en secundaria, desmitificando la etapa adolescente, pues muestran un mayor pensamiento positivo hacia la escuela de lo esperado, haciendo de la escuela un elemento socializador importante. Para González de Mesa (1998) y Guardia (2000), se hace necesaria una intervención educativa que permita al individuo concienciarse del valor y la importancia en ocupar de forma positiva y activa su tiempo libre. La escuela es el principal responsable, pero no el único, de encauzar y dar solución a la educación del tiempo libre, ya que la escuela y demás organizaciones y personas relacionadas con la educación, deben responder a las aspiraciones y necesidades sociales. Parece que la escuela está alejada de los escolares, en nuestro estudio ya desde la etapa primaria, haciendo complicado que responda a las aspiraciones y necesidades de los escolares, parece importante un

cambio para que la escuela pueda ser un vehículo de los hábitos saludables.

La valoración por parte de los escolares en general hacia la asignatura de educación física es muy positiva, tanto en primaria como en secundaria. Si tenemos en cuenta el índice PAI encontramos que la valoración de la clase de educación física es mayor para los escolares con un índice de actividad física alto y muestran también una mayor participación en el deporte escolar, datos que coinciden con los aportados por Moreno y Cervelló (2003) que encuentran que las/los alumnas/os que hacen deporte extraescolar muestran un pensamiento más positivo hacia la Educación Física, manifestándose en mayor gusto por la Educación Física, la perciben como importante y no la cambiarían por otra cosa (Hellín, Hellín, y Moreno, 2004).

Otros estudios en los que se afirma que las/los alumnas/os que practican de forma regular algún tipo de actividad física valoran mejor la asignatura y la encuentran más fácil que los practicantes esporádicos ((Hellín, 2003); (Moreno, Rodríguez, y Gutiérrez, 2003); (Moreno y Hellín, 2001), (Hellín y Moreno, 2001); (Moreno, Sánchez, Rodríguez, Prieto, y Mula, 2002); (Sánchez Bañuelos, 1996)).

La escuela se considera el lugar donde promocionar la actividad física y el lugar donde dar oportunidades de práctica (Bocarro, Kanters, Casper, y Forrester, 2008).

Marques (2010), en la misma línea que el estudio anterior, nos dice que la escuela, las/los profesoras/res en general, las/los profesoras/res de educación física en particular y las/los madres/padres pueden tener influencia significativa en el estilo de vida de las/los alumnas/os.

Nos parece importante llegado a este punto del trabajo, recordar la disposición adicional cuarta de la nueva ley de educación LOMCE (2013) que pretende aumentar el número de práctica de actividad física dentro del entorno escolar, lo que haría posible una mayor influencia en el estilo de vida de los escolares y un mayor protagonismo del papel de los docentes de diferentes materias, y en especial, a los maestros y profesoras/res de educación física.

CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES

Finalmente, en este apartado recogemos las principales aportaciones de nuestro trabajo al estudio de la actividad física y el deporte.

De los hábitos saludables de los escolares gallegos que hemos analizado destacamos:

1. El índice PAI

- Los escolares gallegos de 10 a 16 años de las diferentes urbes Gallegas presentan un índice de actividad física bajo. El índice medio de actividad acumula un 46,3% de los encuestados, éstos realizan una actividad física moderada, un 34,1% reconoce no realizar actividad física o no practica durante el tiempo e intensidad suficiente. El menor porcentaje es el que recoge al alumnado con un índice de actividad física alto con un 19,6%, siendo este grupo el que realiza una actividad física suficiente según las recomendaciones de la OMS.
- Teniendo en cuenta la ciudad de residencia los porcentajes de índice PAI son similares mostrando así un perfil común a lo largo del mapa de la Comunidad Autónoma en lo que a actividad física se refiere.
- Atendiendo a la titularidad del centro, los porcentajes referidos al índice PAI de los escolares es similar al general, no habiendo diferencias entre centros públicos y privado-concertados.
- Respecto al género nos encontramos que los chicos muestran un mayor índice PAI que las chicas.
- Si tenemos en cuenta la edad/curso de los estudiantes comprobamos que existe asociación entre el índice PAI y la etapa educativa, de tal modo que el alumnado va disminuyendo su actividad física con la edad, disminuyendo el número de alumnos con un índice de actividad física alto en la etapa

secundaria.

2. Hábitos de sueño y alimentación

- Encontramos diferencias entre el alumnado de Primaria y Secundaria, comprobando que a mayor edad menos horas de sueño y más tarde se van a dormir. A pesar de que no existe asociación entre el índice de actividad física que presentan y sus horas de sueño, podemos comprobar que el porcentaje de escolares con un índice PAI alto duermen las 8 horas recomendadas.
- Respecto a los hábitos alimenticios de los escolares con un índice PAI alto, cerca del 100% desayunan y muestran un mayor consumo de zumo de frutas, vegetales, pan, leche, carne y fruta.

3. Ocupación de su tiempo de ocio

- Los estudiantes con un índice de actividad física alto muestran mucho interés y manifiestan participar en actividades deportivas respecto a los grupos con índice de actividad física medio y bajo.

4. Relación entre el PAI y los agentes sociales.

Analizando que personas han influido en su iniciación en la práctica deportiva, cual es el perfil sociodemográfico de los/las padres/madres y su nivel de práctica de actividad física, comprobamos que:

- El mayor porcentaje de encuestados manifiesta no haber tenido ninguna influencia para su iniciación en la práctica deportiva.
- Las/los madres/padres y los/as amigos/as son los agentes más importantes para todos los escolares que reconocen alguna influencia. No existe asociación entre la persona que influye para comenzar la práctica deportiva y

el nivel de índice de actividad física.

- Encontramos que en el grupo de actividad física alto de la ESO la importancia de los amigos es menor de la esperada, siendo más importante en este grupo la influencia de los padres.
- A mayor práctica de actividad física de padre y madre mayor índice PAI de los estudiantes. Destacando que esta influencia es mayor en el caso de las chicas.
- Existe una relación entre el nivel de estudios y el índice PAI de los escolares, así los/las padres/madres con menor titulación son los de los escolares con índice de actividad física bajo y se da un mayor porcentaje de padres/madres con estudios superiores entre los escolares con un índice de actividad física alto. El grado de asociación entre ambas variables es mayor en el grupo de primaria frente al de secundaria.
- Los/las padres/madres que tienen una percepción de sus salud positiva tienen hijos que muestran un índice PAI mayor.
- Existe una asociación entre el índice PAI y la práctica de actividad física en compañía de amigos, tanto a nivel global como si estratificamos la muestra por sexo. Existe una relación positiva entre las variables, que nos indica que a mayor índice PAI, más frecuentemente se practica actividad física en compañía de sus iguales y mayor es la práctica en el grupo de amigos.
- No existe asociación entre el gusto por la escuela y el índice PAI, los resultados en los tres grupos son similares.
- La valoración de la clase de educación física es mayor en los escolares con un índice de actividad física alto y muestran también una mayor participación en el deporte escolar.

CAPÍTULO 6. LIMITACIONES DEL PROYECTO Y PROPUESTAS DE FUTURO

La preocupación, en la actualidad, por la salud de la población en general y de los niños-adolescentes en particular, es común a todos los países, siendo mayor en los desarrollados, debido en gran parte al aumento del sedentarismo y la obesidad infantil. Dentro de los hábitos saludables que se intentan promover entre los jóvenes está la práctica de actividad física, aspecto analizado en mayor medida en este trabajo. Si bien dentro de los estilos de vida quizás deberíamos haber profundizado más en aspectos como la alimentación, horas de sueño o tareas realizadas de forma habitual o diaria.

Este estudio se realiza a partir de un cuestionario que por su diseño y redacción limita algunas comparaciones entre los datos de las/los madres/padres e hijas/os. Por lo que se hace necesario revisar el instrumento de recogida de datos para futuras investigaciones.

Siguiendo las teorías de la socialización, los factores de influencia en los niveles de actividad son muy variados, circunstancia que exige un abordaje de la investigación mediante la combinación de agentes no recogidos a través de nuestro cuestionario, en especial los referentes a los miembros de la familia o entorno social y medioambiental que puedan influir en su índice de actividad física.

En nuestra investigación hemos agrupado a los escolares según el centro de estudio (públicos y privados) por ser los tipos de centro existentes en otros países. Pero la realidad de nuestro país es diferente por la escasa cantidad de centros exclusivamente privados y un gran número de concertados. El número de centros exclusivamente privados de nuestro estudio es muy reducido, por lo que los agrupamos con la figura, propia de nuestro país, de los concertados. Sin embargo esto es una limitación para la discusión con datos de estudios internacionales.

Nuestra investigación deja abiertas futuras líneas de investigación que pueden ayudar a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta

franja de edad, como es la adolescencia y en la edad adulta, a través del análisis de las/los madres/padres y demás agentes sociales.

Sería interesante realizar un seguimiento de estos sujetos, buscando un estudio longitudinal que permita establecer relaciones entre la práctica en las edades recogidas y su evolución durante la etapa universitaria y adulta.

Podría ser relevante acompañar este análisis de la práctica de actividad física con una mayor información sobre un mayor número de componentes del estilo de vida.

A pesar de no haber diferencias entre las ciudades recogidas, parece interesante comprobar si esas diferencias existen entre el entorno rural y el entorno urbano.

Dentro de los centros educativos, se ofrece actualmente la posibilidad de participar en proyectos de promoción de la actividad física-deportiva y de los hábitos saludables como es el plan Proxecta. Sería importante conocer si los escolares de los centros que ofertan este tipo de proyectos presentan diferencias con los que nos los ofrecen.

Finalmente atendiendo al nuevo articulado de la LOMCE (2013) podríamos establecer una nueva línea y analizar las diferencias que existen entre los datos obtenidos de la muestra actual y los datos que ofrezca una muestra que realice actividad física deportiva todos los días durante al menos una hora en el ámbito escolar.

CAPÍTULO 7. BIBLIOGRAFÍA

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2007). *Programa Perseo Memoria 2007*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/memoria/Memoria_O7.pdf

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2013). *Estudio ALADINO: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2011*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado de http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/documentos/estudio_ALADINO.pdf

Álamo, J. M., Amador, F., y Pintor, P. (2002). Función social del deporte escolar. El entrenador del deporte escolar. *Lecturas: educación física y deportes [en línea]*. 8 (45). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd45/escolar.htm>

Albuixech, M., y Rubio, J. L. (2003). Los buenos modales como ejemplo de educación para la prosocialidad. En F. López y S. Aránega (Comp.), *El mundo en guerra: la educación para la paz: propuestas y actividades (3-12 años)* (pp. 69–76). Barcelona: Graó.

Anderssen, N., y Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents. *Research quarterly for exercise and sport*, 63(4), 341-348.

- Arce Fernández, C. (2013). *Enquisa de hábitos de actividade física e práctica deportiva da poboación galega (estudo de poboación 2013)*. Santiago de Compostela: Secretaría Xeral para o deporte galego. Recuperado de <http://españasemueve.es/attachments/article/463/encuesta%20galicia%202013.pdf>
- Arribas Galárraga, S. y Arruza Gabilondo, A. (2004). El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte en jóvenes escolares de Guipúzcoa. En J. Díaz (Coord.), *III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 365-380). Sevilla: Patronato Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- Austin, D. F. (1974). *Epidemiology for the Health Sciences: A Primer on Epidemiologic Concepts and Their Uses* (1ª ed.). Springfield, Ill.: Charles C Thomas Pub Ltd.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A., y van der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- Balaguer, I., y Castillo, I. (2002). Actividad física, ejercicio físico y deporte en la adolescencia temprana. En I. Balaguer (Ed). *Estilos de vida en la adolescencia*, (pp. 37–64). Valencia: Promolibro
- Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., y Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS). *Rev Esp Salud Pública*, 81(5), 443–449.
- Biddle, S., Cavill, N., y Sallis, J. F. (1998). *Young and active?: Young people and health-enhancing physical activity: evidence and implications*. Londres: Health Education Authority.

- Bisquerra Alzina, R. (1987). *Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSSX*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias.
- Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J., y Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27(2), 155-166.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M., y Cruz, J. (1998). Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 295–310.
- Bouchard, C., Shephard R.J., Stephens, T. (1994). *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement*. (Vol. xxiv). Champaign, IL, England: Human Kinetics.
- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social science information*, 17(6), 819–840.
- Brodersen, N. H., Steptoe, A., Williamson, S., y Wardle, J. (2005). Sociodemographic, developmental, environmental, and psychological correlates of physical activity and sedentary behavior at age 11 to 12. *Annals of Behavioral Medicine*, 29(1), 2-11.
- Buendía, L. (1996). La investigación sobre evaluación educativa. *Revista de investigación educativa*, 14 (2), 5-24.
- Cabrera Ramos, A. (2008). *Correlatos Sociodemográficos, Psicológicos y Características de la Actividad Físico-deportiva del Adulto Mayor de 60 años de Tapachula (Chiapas-México)*. (Tesis doctoral). Departamento de Actividad Física y Deporte. Universidad de Murcia. Recuperado de

<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/10715/CabreraRamos.pdf?sequence=1>

Cale, L., y Almond, L. (1992). Physical activity levels of young children: a review of the evidence. *Health education journal*, 51(2), 94–99.

Cantallops Ramón, J., Ponseti Verdaguer, F. X., Vidal Conti, J., Borràs Rotger, P. A., y Palau Sampol, P. (2012). Adolescencia, sedentarismo y sobrepeso: análisis en función de variables sociopersonales de los padres y del tipo de deporte practicado por los hijos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (21), 5-8.

Capetillo Velasquez, R. (2008). Análisis de los Factores Socio-Deportivos y Ambientales que Intervienen en la Trayectoria de Futbolistas Juveniles. *Revista PubliCE Premium [en línea]*. Recuperado de <http://g-se.com/es/psicologia-del-deporte/articulos/analisis-de-los-factores-socio-deportivos-y-ambientales-que-intervienen-en-la-trayectoria-de-futbolistas-juveniles-974>

Carratalá, V. y García, A.,(1999). Diferencias en las motivaciones y actividades de ocio y tiempo libre entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Motricidad: revista deficiencias de la actividad física y del deporte*, 5, 111–131.

Casanova Larrayad, M. (1991). El deporte escolar en Aragón. En *II Congreso Aragonés del Deporte* (pp. 95-109). Zaragoza: Diputación General de Aragón, Departamento de Cultura y Educación.

Casimiro Andújar, A. (2001). *El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento*. Almería: Universidad de Almería

- Casimiro Andujar, A. J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)* (Tesis doctoral). Almería : Universidad de Almería
- Casimiro Andújar, A., y Piéron, M. (2000). La incidencia de la práctica físico-deportiva de los padres hacia sus hijos durante la infancia y la adolescencia. *Apunts-Educación Física y Deportes*, 65, 100–104.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., y Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and science in sports and exercise*, 32 (9), 1601-1609.
- Castillo, I., y Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts: Educación física y deportes*, (63), 22-29.
- Castillo, I., Balaguer, I., García-Merita, M., y Valcárcel, P. (2004). El papel de la familia y de los pares en el estilo de vida de los adolescentes. *Encuentros en Psicología Social*, 2 (1), 20-26.
- Cervelló, E. M, Escartí, A., y Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19 (1), 65-71.
- Cervelló, E. M., y Santos-Rosa, F. (2000). Motivación en las clases de Educación Física: un estudio de la perspectiva de las metas de logro en el contexto educativo. *Revista de psicología del Deporte*, 9 (12), 51-70.
- Cervelló, E. M. (1996). *La motivación y el abandono deportivo desde la perspectiva de las metas de logro*. (Tesis doctoral). Valencia: Universitat de Valencia.

- Moreno Murcia, J. A. y Cervelló, E. M.(2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza*, (21), 345-362.
- Chillón Garzón, P., Delgado Fernández, M., Tercedor Sánchez, P., y González Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (3), 5–12.
- Cleland, V., Venn, A., Fryer, J., Dwyer, T., y Blizzard, L. (2005). Parental exercise is associated with Australian children’s extracurricular sports participation and cardiorespiratory fitness: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2(1):3, 1-9.
- Colas, P., y Buendía, L. (1992). El análisis de datos en la metodología cualitativa. *Revista de Ciencias de la Educación*, 152, 521–539.
- Comisión Europea. (2007). *Libro Blanco: Juntos por la Salud: un planteamiento estratégico para la UE (2008-2013)*. Bruselas: Comisión Europea. Recuperado de http://ec.europa.eu/health/archive/ph_overview/documents/strategy_wp_es.pdf
- De la Cruz, J. (1989). Higiene de la actividad física en edad escolar. En J Rivas Serna (coord.). *Educación para la salud en la práctica deportiva escolar*, (pp.61-80). Málaga: Unisport.
- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., Looze, M. de, Roberts, C., Samdal, O., et al. (2012). *Social determinants of health and well-being among young people*. Copenague: World Health Organization Regional Office for Europe.

- Recuperado de
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf
- Delgado, M., y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física* (pp. 38-40). Barcelona: Inde.
- Dever, G. E. A. (1976). An epidemiological model for health policy analysis. *Social Indicators Research*, 2 (4), 453-466.
- Doak, C. M., Visscher, T. L. S., Renders, C. M., y Seidell, J. C. (2006). The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obesity Reviews*, 7, 111–136.
- Dubar, C. (2010). *La socialisation: construction des identités sociales et professionnelles* (4^a ed). Paris: Armand Colin.
- Durkheim, É. (1974). *L'éducation morale*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., y Duda, J. (2007). Perceived autonomy support and psychological need satisfaction as key psychological constructs in the exercise domain. En M.S. Hagger, y N. L. D. Chatzisarantis. (Eds) *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. (pp. 33-51). Champaign, IL, England: Human Kinetics.
- Instituto Nacional de Estadística (2013). *Encuesta Nacional de Salud de España 2011/12 (ENSE 2011/12)*. Madrid: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Recuperado de
<https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuesta2011.htm>

- Escartí, A., y García, A. (1994). Factores de los iguales relacionados con la practica y la motivación deportiva en la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 3 (2), 33-53.
- Escartí, A., y García-Ferriol, A. (1993). El grupo de iguales y la motivación deportiva. En S. Barriga; J.L. Rubio (Eds.). *Aspectos psicosociales del ambiente, la conducta deportiva y el fenómeno turístico*, (pp. 171-178). Sevilla: Eudema.
- European Commission. (2014). *Sport and Physical Activity* (No. 2014.3314). Special Eurobarometer TNS Opinion & Social. Brussels: EU. Recuperado de http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf
- Gairola, A. (2013). Estimating caloric expenditure using the Physical activity Index (PAI) in Children and adolscents performing a multistage maximal exercise test, (Tesis doctoral). Escuela de Educación: Universidad de Pittsburgh. Recuperado de http://d-scholarship.pitt.edu/20026/1/Gairola_ETD_2013.pdf
- Gálvez Casas, A. (2007). Actividad física habitual de los adolescentes de la región de Murcia: Análisis de los motivos de práctica y abandono de la actividad físico-deportiva (Tesis de Doctorado). *Lecturas: Educación física y deportes [en línea]*. 12 (107). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd107/motivos-de-practica-y-abandono-de-la-actividad-fisico-deportiva.htm>
- García Ferrando, M. (1991). La encuesta a debate: límites y posibilidades. En M. Latiesa (Ed.). *El pluralismo metodológico en la investigación social: ensayos típicos* (pp.41-52). Granada: Biblioteca de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad de Granada.

García Ferrando, M. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.

García Ferrando, M. (2001). Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. *Madrid. Consejo Superior de Deportes*. Ministerio de educación.

García Ferrando, M., Largadera, O., Puig, N. (Coomp.) (2002). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza.

García Ferrando, M., Martínez Morales, J. R., y Oliver Coronado, A. (1996). Los agentes socializadores en la práctica deportiva. *Colección ICD: Investigación en ciencias del deporte [en línea]*, (7). 22-24. Recuperado de <http://revistasdigitales.csd.gob.es/index.php/ICD/article/view/443/163>

García Montes, M. E. (1997). *Actitudes y comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre*. (Tesis doctoral). Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico: Universidad de Granada.

García Montes, M. E. (2000). La escuela como origen, núcleo y fundamento del asociacionismo deportivo. *I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar* (pp. 215-239). Sevilla: Exmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas. Patronato Municipal de Deportes.

García-Artero, E., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Mesa, J. L., Delgado, M., González-Gross, M., García-Fuentes, M., et al. (2007). El perfil lipídico-metabólico en los adolescentes está más influido por la condición física que por la actividad física (estudio AVENA). *Revista Española de Cardiología*, 60 (6), 581-588.

García-Moya, I., Moreno, C., Rivera, F., Ramos, P., y Jiménez-Iglesias, A. (2012). Iguales, familia y participación en actividades deportivas organizadas durante la adolescencia. *Revista de Psicología del Deporte*, 21 (1), 153-158.

Gil, P. (2008). *Medicina Preventiva y Salud Pública*. (11.^a ed.). Madrid: Elsevier-Masson.

Gómez López, M. (2005). *La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de Educación Secundaria Post Obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado*. (Tesis Doctoral). Facultad de Humanidades y ciencias de la educación. Universidad de Almería

Gonzalez de Mesa, C. (1998). La Educación para la cultura del ocio en la formación del profesorado de Educación Física. En: *Actas XVI Congreso Nacional de Educación Física EU. Magisterio*. (pp. 65-72). Badajoz: Universidad de Extremadura.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G., y Popkin, B. M. (2000). Determinants of Adolescent Physical Activity and Inactivity Patterns. *Pediatrics*, 105 (6), e83.

Greendorfer, S. L., y Bruce, T. (1991). Rejuvenating sport socialization research. *Journal of Sport & Social Issues*, 15 (2), 129–144.

Greenleaf, C., y Weiller, K. (2005). Perceptions of Youth Obesity among Physical Educators. *Social Psychology of Education*, 8 (4), 407-423.

Guardia Martínez, F. J. (2000). El abordaje de la salud en la práctica educativa de la Educación Física. En: *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud* (pp. 133–149). Jerez: FETE-UGT

- Guerrero, A. (2000). Evolución del Deporte en edad escolar en España, antecedentes, situación actual. *Actas del I Congreso Nacional de Deporte en Edad Escolar* (pp. 21-62). Sevilla: Exmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas. Patronato Municipal de Deportes.
- Gutierrez García, J. J., Usera Clavero, M. L., Ordoñana Martín, J. R., y Perez Riquelme, F. (2001). *Estudio sobre conductas relacionadas con la salud en población escolarizada de la ciudad de Murcia*. Murcia: Consejería de Sanidad y Consumo. Región de Murcia. Recuperado de https://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/139747-eps03_lb3.pdf
- Habermas, J. (1970). Towards a theory of communicative competence. *Inquiry*, 13 (1-4), 360–375.
- Haerens, L., Deforche, B., Vandelanotte, C., Maes, L., y De Bourdeaudhuij, I. (2007). Acceptability, feasibility and effectiveness of a computer-tailored physical activity intervention in adolescents. *Patient Education and Counseling*, 66 (3), 303-310.
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T., y Leemans, S. (2009). Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations. *Psychology & Health*, 24 (6), 689-711.
- Health Education Unit. (1986). Life-styles and health. *Social Science & Medicine*, 22 (2), 117-124.
- Heaven, P. (2002). *Adolescent health: The role of individual differences*. Londres: Taylor & Francis.

- Heitzler, C. D., Martin, S. L., Duke, J., y Huhman, M. (2006). Correlates of physical activity in a national sample of children aged 9-13 years. *Preventive medicine*, 42 (4), 254-260.
- Hellín, M. G., Hellín, P., y Moreno, J. A. (2004). Relación de los hábitos de práctica deportiva con el pensamiento hacia la Educación Física. *Revista de Educación Física*, 96, 5–14.
- Hellín, P. (2003). Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas (Tesis doctoral). *Murcia: Universidad de Murcia*.
- Hellín, P., y Moreno, J. A. (2001). Actitudes hacia la Educación Física de los alumnos de ciclos formativos. *Actas del II Congreso de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 549–557). Valencia: Universidad de Valencia
- Henríquez Sánchez, P., Doreste Alonso, J., Laínez Sevillano, P., Estévez González, M. D., Iglesias Valle, M., Martín López, G., Sosa Iglesias, I., et al. (2008). Prevalencia de obesidad y sobrepeso en adolescentes canarios. Relación con el desayuno y la actividad física. *Medicina clínica*, 130 (16), 606–610.
- Hernandez, A., y Pérez, A. (2004). El abandono deportivo: un flagelo del atletismo escolar en la EIDE Provincial de Cienfuegos. *Lecturas: Educación física y deportes [en línea]*, 10 (72). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd72/eide.htm>
- Hernández, J. L., y Velazquez, R. (2007). *La Educación Física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Grao.

- Hernández Moreno, J., Castro, V., Gil, G., Cruz, H., Guerra, G., Quiroga, M., y Rodríguez, J. (2001). La iniciación a los deportes de equipo de cooperación/oposición desde la estructura y dinámica de la acción de juego: un nuevo enfoque. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital [en línea]*, 6 (33). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd33/inicdep.htm>
- Hernández Rodríguez, A. I. (2001). *Análisis de la demanda de la comunidad universitaria almeriense en actividades físico-deportivas. Estudio de adecuación de la oferta*. Almería: Servicio de publicaciones de la Universidad de Almería.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista, P. (2003). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernandez-Agudo, A., Gil, M., Delgado, F., Bolúmar, F., Benavides, M., Porta, C., Álvarez-Dardet, J., et al. (2011). *Manual de epidemiología y salud pública para grados en ciencias de la salud*. Madrid: Panamericana.
- Hsu, L., y Wang, R. (2004). The effectiveness of an intervention program to promote physical activity among female adolescents in a vocational nursing school. *Hu li za zhi The journal of nursing*, 51(5), 27-36.
- Hurrelmann, K. (1988). *Social structure and personality development: The individual as a productive processor of reality*. New York: Cambridge University Press.
- Iglesias, J. (1991). Socialización y control social. En S. Del Campo (ed.). *Tratado de Sociología (pp.165-187)*. Madrid: Taurus.
- Ispizua Uribarri, M. (2003). *Hábitos deportivos, de la población de Vizcaya: año 2001*. Bilbao: Diputación Foral de Vizcaya. Departamento de Cultura.

- Kelley, G. A., y Sharpe-Kelley, K. (1994). Physical activity habits of African-American college students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65 (3), 207-12.
- Knop, P., Wylleman, P., Theeboom, M., Martelaer, K., Puymbroek, L., y Wittcock, H. (1998). *Clubes deportivos para niños y jóvenes*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- Kohl, H. W., 3rd, Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., Kahlmeier, S., et al. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet*, 380 (9838), 294-305.
- Lacković-Grgin, K., y Deković, M. (1990). The contribution of significant others to adolescents' self-esteem. *Adolescence*, 25 (100), 839-846.
- Laframboise, H. L. (1973). Health policy: breaking the problem down into more manageable segments. *Canadian Medical Association journal*, 108 (3), 388-393.
- Lalonde, M. (1974). *Informe de Lalonde sobre el Estado de Salud. Determinantes del estado de salud (pp. 33-58)*. Ottawa: Ministerio de Bienestar y Salud.
- Lalonde, M. (1981). *New perspective on the health of Canadians a working document*. Ottawa: Ministerio de suministros y servicios.
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., y López, E. G. (2001). Factors Associated with Physical Activity among Spanish Youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32 (6), 455-464.
- Latorre, P. A., Gasco, F., García, M., Martínez, R. M., Quevedo, O., Carmona, F. J., Rascón, P. J., et al. (2009). Análisis de la influencia de los padres en la promoción deportiva de los niños. *Journal of Sport and Health Research*, 1

(1), 12-25.

Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F., y Lo, S. K. (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive medicine*, 28 (1), 20–27.

Luckmann, T., y Berger, P. L. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.

Macarro, J., Romero, C., y Torres, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de educación*, 353, 495–519.

Marques, A. (2010). *A Escola, a Educação física ea Promoção de Estilos de Vida Activa e Saudável: Estudo de um Caso*. (Tesis de doctorado), Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana–Universidade Técnica de Lisboa. Recuperado de https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/2492/1/AdilsonMarques_Tese%20integral.pdf

Martin, D., Carl, K., y Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Martínez Baena, A. C., Chillón Garzón, P., Martín Matillas, M., Pérez López, I. J., Castillo Gualda, R., Zapatera, B., Rodríguez, G. V., et al. (2012). Actitudes hacia la práctica de actividad físico-deportiva orientada a la salud en adolescentes españoles: Estudio AVENA. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (22), 43-48.

- Martinez Baena, A. C., Romero Cerezo, C., y Delgado Fernández, M. (2011). Profesorado Y Padres Ante La Promoción De La Actividad Física Del Centro Escolar. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 11 (42), 310-327.
- Martínez López, E. J. (2005). Sobrepeso y obesidad infantil y juvenil. Pautas para la educación nutricional y actividad física en el tratamiento educativo. En M. L. Zagalaz, P. Martínez y P. A. Latorre (Coord.) *Respuestas a la demanda social de actividad física* (pp. 258-271). Madrid: Gymnos
- McPherson, B. D., y Brown, B. A. (1988). The structure, processes, and consequences of sport for children. En F. L. Smoll, R. A. Magill y M. J. Ash (Eds.), *Children in sport*, (3ª Ed. pp. 265–286). Champaign, IL, England: Human Kinetics
- McPherson, B. D., Curtis, J. E., y Loy, J. W. (1989). *The social significance of sport: an introduction to the sociology of sport*. Champaign, IL, England: Human Kinetics.
- Mendoza Berjano, R., Sagrera Pérez, M. R., y Batista Foguet, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud, 1986-1990*. Madrid: CSIC.
- Merton, R. K., Torner, F. M., y Borques, R. (1965). *Teoría y estructura sociales*. Mexico: Fondo de Cultura Económica (FDF).
- Milton, J. S., y Tsokos, J. O. (2001). *Estadística para biología y ciencias de la salud*. Madrid: Interamericana MC Graw Hill.

Ministerio de Sanidad y consumo. (2007). *Prevención y Promoción de la Salud en la Práctica Clínica en España: Prevención Cardiovascular*. Barcelona: Semfyc. Recuperado de <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/prevencionCardiovascular.pdf>

Ministerio de Sanidad y Política Social, y Instituto Nacional de Estadística. (2007). *Encuesta Nacional de Salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de <https://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm>

Ministerråd, Nordik (2009). *A Better Life for Children and Adolescents Through Diet and Exercise: Nordic Catalogue of Initiatives and Best Practice for Improved Health and Quality of Life Via Diet and Physical Activity*. Copenague: Temanord, Nordic Council of Ministers. Recuperado de http://www.norden.org/en/publications/publikationer/2009-501/at_download/publicationfile

Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E., y Márquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of sport behavior*, 29 (3), 255-269.

Montil, M., Barriopedro, M. I., y Olivan, J. (2005). El sedentarismo en la infancia. Los niveles de actividad física en niños/as de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Apunts. Educació física i esports*, (82), 5–11.

Moreno, J. A., y Hellín, P. (2001). Valoración de la Educación Física por el alumno según el género del profesor. *En Actas del XIX Congreso Nacional de Educación Física y Escuelas Universitarias de Magisterio*. (pp. 1267–1275).

Murcia: Universidad de Murcia

- Moreno, J. A., Rodríguez, P. L., y Gutiérrez, M. (2003). Intereses y actitudes hacia la Educación Física. *Revista Española de Educación Física*, IX (2), 14–28.
- Moreno, J. A., Sánchez, M., Rodríguez, D., Prieto, M. P., y Mula, C. (2002). Valoración de la Educación Física según la importancia concedida por el alumno. *Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad*. Cartagena: Universidad de Murcia
- Moreno, L. A., González-Gross, M., Kersting, M., Molnar, D., De Henauw, S., Beghin, L., Sjöström, M., et al. (2008). Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Public health nutrition*, 11 (3), 288–299.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., y Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 157 (8), 803-810.
- Nuviala Nuviala, A., y Nuviala Nuviala, R. (2005). Abandono y continuidad de la práctica deportiva escolar organizada desde la perspectiva de los técnicos de una comarca aragonesa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 5 (20). 295-307
- Nuviala Nuviala, A., García Montes, M. E., Ruiz Juan, F., y Jaenes Sánchez, J. C. (2006). El peso de los agentes sociales en la motivación para realizar prácticas físicas organizadas entre el alumnado de 10 a 16 años. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 1 (2), 53-68.

Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, F., y García Montes, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: La influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13–20.

Nuviala Nuviala, A., Ruiz Juan, F., y García Montes, M. E. (2007). Expectativas de los usuarios directos e indirectos de los servicios deportivos en edad escolar en una comarca aragonesa. *Apunts: Educación física y deportes*, (87), 93–98.

OMS. (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002 - Reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: Biblioteca de la OMS. Recuperado de http://www.who.int/entity/whr/2002/en/whr02_es.pdf?ua=1

OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Biblioteca de la OMS. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf

Ortega Porcel, F. B., Chillón Garzón, P., Ruiz Ruiz, J., Delgado Fernández, M., Moreno Aznar, L. A., Castillo Garzón, M. J., y Gutiérrez Sainz, A. (2004). Un programa de intervención nutricional y actividad física de seis meses produce efectos positivos sobre la composición corporal de adolescentes escolarizados. *Revista Española de Pediatría*, 60 (4), 283-290.

Otero Moreno, J. M. (2004). *Hábitos y actitudes de los andaluces ante el deporte*. Sevilla: Observatorio del Deporte Andaluz.

Padilla, J. L., González, A., y Pérez, C. (1998). Elaboración del cuestionario. En A. J. Rojas, J. S. Fernández y C. Pérez. *Investigar mediante encuestas*. (pp. 115–140). Madrid: Síntesis.

Palenzuela Paniagua, S. M. (2010). *Hábitos y conductas relacionados con la salud de los escolares de 6º de primaria de la provincia de Córdoba*. Córdoba:

Facultad de Medicina, Universidad de Córdoba.

- Palou, P., Ponseti, F. X., Gili, M., Borràs y P. A. Vidal, J. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts: Educación física y deportes*, (81), 5-11.
- Panagiotakos, D. B., Pitsavos, C., Chrysohoou, C., Skoumas, J., Tousoulis, D., Toutouza, M., Toutouzas, P., et al. (2004). Impact of lifestyle habits on the prevalence of the metabolic syndrome among Greek adults from the ATTICA study. *American Heart Journal*, 147 (1), 106-112.
- Parente, J., y Sanchez, F. (2009). Análisis de abandono deportivo en la provincia de Huelva, relación con el sexo, el curso y la zona territorial. *Educainnova Magazine*, 4, 4-9.
- Patriksson, G., y Svoroda, B. (1996). Síntesis de las investigaciones actuales. En Vuori, I. (Ed.) *La función del deporte en la sociedad. Salud, socialización, economía* (pp. 123-149). Madrid: MEC, CSD y Consejo de Europa.
- Pérez López, I. J. (2008). Adolescencia, deporte y ocio: análisis y reflexión. *Deporte y actividad física para todos*, (4), 131-144.
- Pérez López, I. J., y Delgado, M. (2007). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. *Motricidad. European Journal of Human Movement*. 18 (junio 2007), 61-77.
- Perula de Torres, L. A., Lluch, C., Ruiz Moral, R., Espejo, J., Tapia, G., y Mengual, P. (1998). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. *Revista*

Española de Salud Pública, 72 (3), 233-244.

Piéron, M., García Montes, M. E., y Ruiz Juan, F. (2007). Algunos correlatos de la actividad físico-deportiva en una perspectiva de salud. *Tándem. Didáctica de la educación física*, 24, 9–24.

Piéron, M. y Orona Sanz, LL. (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra: una comparativa europea*. Andorra: Govern d'Andorra, Ministeri de Educació, Joventut i Esports.

Piéron, M., Ruiz Juan, F., Venero, J. P., y Méndez, Q. (2007). Factores determinantes en la inactividad físico-deportiva en jóvenes y adolescentes. En F. Ruiz Juan, J. P. Venero, Q. Méndez et al. *Actas del VII Congreso Internacional sobre la enseñanza de la educación física y el deporte escolar* (pp. 15–68). Badajoz: FEADEF

Piéron, M., Ruiz Juan, F., y García Montes, M. (2008). La opinión del alumno de educación secundaria sobre las clases de educación física: un desafío para las/los profesoras/res y los formadores. *Revista Fuentes*. 8, 159-175.

Piéron, M., y Ruiz Juan, F. (2013). Influencia del ámbito familiar e iguales en los hábitos físico-deportivos de los jóvenes. *Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*, 13 (51), 525-549.

Raitakari, O. T., Taimela, S., Porkka, K. V. K., Telama, R., Välimäki, I., Akerblom, H. K., y Viikari, J. S. (1997). Associations between physical activity and risk factors for coronary heart disease : the Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Medicine and science in sports and exercise*, 29 (8), 1055-1061.

Rocher, G. (1979). Socialización, Conformidad y Desviación. En G. Rocher. *Introducción a La Sociología General* (pp. 133-136). Barcelona: Herder.

- Rodriguez Ibáñez. (2003). Crítica de la modernidad. En S. Giner (coord.). *Teoría sociológica moderna (pp.585-614)*. Barcelona: Ariel.
- Rodríguez, J. (1991). Métodos de muestreo (pp. 322-328). *Madrid: CIS Educación*.
- Rodríguez Ordax, J., Márquez, S., y Olea, S. de A. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts: Educación física y deportes*, (83), 12-24.
- Román Viñas, B., Serra Majem, L., Ribas Barba, L., Pérez-Rodrigo, C., y Aranceta Bartrina, J. (2006). Actividad física en la población infantil y juvenil española en el tiempo libre. Estudio enKid (1998-2000). *Apunts. Medicina de l'Esport*, 41 (151), 86-94.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., y Díaz Suárez, A. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23 (1), 152-166.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., y Gómez López, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos en centros escolares y universitarios*. Madrid: Gymnos.
- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E. y Hernández Rodríguez, A. I. (2001). Comportamientos de actividades físico-deportivas de tiempo libre del alumnado almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria. *Motricidad*, 7, 113-143
- Ruiz Juan, F., García Montes, M.E. y Hernández Rodríguez, A.I. (2001). El interés por la práctica de actividad físico-deportiva de tiempo libre del alumnado de la Universidad de Almería. Un estudio longitudinal. *apunts Educación Física y Deportes*, (63), 86-92.

- Ruiz Juan, F., García Montes, M. E., y Piéron, M. (Eds.). (2009). *Actividad física y estilos de vida saludables: análisis de los determinantes de la práctica en adultos*. Sevilla: Wanceulen.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Rye, J. A., y O'hara, N., Eck, R., Neal W. A. (2007). Promoting youth physical activity and healthy weight through schools. *The West Virginia medical journal*, 104 (2), 12-15.
- Sallis, J. F., y Owen, N. (1998). *Physical activity & behavioral medicine*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Sallis, J. F., y Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric exercise science*, 6, 302–314.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., y Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 32 (5), 963-975.
- Salmon, J., Booth, M. L., Phongsavan, P., Murphy, N., y Timperio, A. (2007). Promoting Physical Activity Participation among Children and Adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29 (1), 144-159.
- Sánchez, A., García, F., Landabaso, V., Martínez L. de N. (1998). Participación en actividad física de una muestra universitaria a partir del modelo de las etapas de cambio en el ejercicio físico: un estudio piloto. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 233-245.

- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Selltiz, C., Wrightsman, L., y Cook, S. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Rialp.
- Simon, C., Wagner, A., DiVita, C., Rauscher, E., Klein-Platat, C., Arveiler, D., Schweitzer, B., et al. (2004). Intervention centred on adolescents' physical activity and sedentary behaviour (ICAPS): concept and 6-month results. *International Journal of Obesity*, 28 (S3), S96-S103.
- Simon, W., y Fernández, A. (1998). Estudio sobre el abandono de los practicantes de judo adscritos a la Federación Catalana de Judo. *Actes del Tercer Congrés de les Ciències de l'esport, l'educació física i la recreació de L'INEFC. Lleida*: Universidad de Lleida.
- Stucky-Ropp, R. C., y DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive medicine*, 22 (6), 880-889.
- Szilagy, P. G., y Schor, E. L. (1998). The health of children. *Health Services Research*, 33 (4 Pt 2), 1001-1039.
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., y Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 18 (1), 76-88.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., y Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American journal of preventive medicine*, 28 (3), 267-273.

Thomas, J. R., y Nelson, J. K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo

Torre, E., Cárdenas, D., y García, E. (2001). La motivación en la práctica físico-deportiva. *Revista Digital Lecturas: Educación Física y Deportes [en línea]*, 7, (39). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd39/motiv.htm>

Torre Ramos, E. (1998). *La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de Educación Física en el alumnado de enseñanzas medias*. Granada: Universidad de Granada

Torres Guerrero, J. (2005). Motivación y socialización en el deporte escolar. Nuevas perspectivas en la sociedad postmoderna. *Actas I Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 112-147). Valencia: Fundación Deportiva Municipal.

Travis, J. W. (1975). *Wellness inventory*. Mill Valley CA: Wellness Associates.

Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., y Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25 (4), 277-282.

Trudeau, F., y Shephard, R. J. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine*, 35 (2), 89-105.

UE. (2010). *Directrices de actividad física de la UE* (p. 41). Madrid: Consejo Superior de Deportes. Presidencia de Gobierno. Recuperado de https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descargas.action?f_codigo=13546&codigoOpcion=3

- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future. En G. Tenenbaum y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 59–83). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Van Sluijs, E. M. F., McMinn, A. M., y Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *BMJ*. 335:703.
- Vázquez Gómez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos sociales, Instituto de la mujer.
- Veiga Núñez, Ó. L., Martínez Gómez, D. (2008). *Guía para una escuela activa y saludable. Orientaciones para los centros de educación primaria*. Madrid: Ministerio de Sanidad y consumo. Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición. Recuperado de http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/escuela_activa.pdf
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Ginebra: Biblioteca de la WHO. Recuperado de http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf
- Wold, B., y Anderssen, N. (1992). Health promotion aspects of family and peer influences on sport participation. *International Journal of Sport Psychology*. 23 (4), 343-359.
- Wold, B., Oygard, L., Eder, A., y Smith, C. (1994). Social reproduction of physical activity Implications for health promotion in young people. *The European Journal of Public Health*, 4 (3), 163-168.
- Yusuf, S., Hawken, S., Ôunpuu, S., Bautista, L., Franzosi, M. G., Commerford, P.,

Lang, C. C., et al. (2005). Obesity and the risk of myocardial infarction in 27 000 participants from 52 countries: a case-control study. *The Lancet*, 366 (9497), 1640-1649.

Zakarian, J. M., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., Sallis, J. F., y Keating, K. J. (1994). Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population. *Preventive medicine*, 23 (3), 314-321.

ANEXOS

Anexo I. Cuestionario de los escolares

RED EUROAMERICANA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN Y SALUD

Cuestionario internacional sobre Educación Física, salud y estilo de vida

Este cuestionario se destina a un estudio sobre la Educación Física, la salud y el estilo de vida.

Ha sido cubierto por miles de jóvenes que estudian en países europeos y de América latina.

Te pedimos que respondas a estas cuestiones. Tus respuestas serán confidenciales.

Ninguna respuesta es buena o mala, lo que interesa es que respondas con sinceridad.

Muchas gracias por cubrir el cuestionario y por participar en nuestra investigación.

Curso que estudias	
--------------------	--

--	--	--

Por favor, responde a las cuestiones marcando una cruz o escribiendo la respuesta en el espacio adecuado.

1. a) Existen muchas formas diferentes de ocupar el tiempo libre. Queremos descubrir las actividades que te parecen más importantes y aquellas en que participas realmente, mira la lista y señala en los pequeños cuadrados la importancia que atribuyes a cada actividad, y aquellas que practicas con una cierta regularidad.

Actividades	Importancia				Práctica	
	Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia	No Hago	Hago
1. Oír música	<input type="checkbox"/>					
2. Tocar un instrumento o cantar	<input type="checkbox"/>					
3. Ver televisión o vídeo	<input type="checkbox"/>					
4. Trabajar para ganar algún dinero	<input type="checkbox"/>					
5. Hablar con amigos	<input type="checkbox"/>					
6. Pasar tiempo con mi compañero o compañera [(novio (a))]	<input type="checkbox"/>					
7. Jugar a las cartas o juegos de vídeo	<input type="checkbox"/>					
8. Leer (libros, revistas o comics)	<input type="checkbox"/>					
9. Practicar deporte, dirigido por un entrenador o participar en competiciones deportivas	<input type="checkbox"/>					
10. Asistir a acontecimientos deportivos	<input type="checkbox"/>					
11. Hacer los trabajos de casa o trabajos suplementarios para la escuela	<input type="checkbox"/>					
12. Ir a bailar de noche	<input type="checkbox"/>					
13. Hacer manualidades (fotografía, coser, hacer cosas, etc.)	<input type="checkbox"/>					
14. Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	<input type="checkbox"/>					
15. Pasear o ir de compras	<input type="checkbox"/>					
16. Ir al cine, conciertos, teatro	<input type="checkbox"/>					
17. Hacer trabajos de voluntariado o sociales	<input type="checkbox"/>					
18. Ayudar en las tareas de casa	<input type="checkbox"/>					

19. Participar en actividades de clubes, asociaciones o movimientos juveniles (atención: es diferente de un club deportivo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Visitar personas conocidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Practicar un deporte no dirigido por un entrenador	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ¿Cómo recorres habitualmente el trayecto desde tu casa a la escuela y de la escuela a tu casa?

	De casa a la escuela	De la escuela a casa
1. A pie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En bicicleta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En transportes públicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. En coche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. ¿Cuánto tiempo tardas habitualmente en hacer el trayecto desde tu casa a la escuela y de la escuela a tu casa?

	De casa a la escuela	De la escuela a casa
1. Menos de 5 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Entre 5 y 10 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Entre 10 y 15 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Entre 15 y 20 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Entre 20 y 25 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Entre 25 y 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Más de 30 minutos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. ¿A qué hora, aproximadamente, vas normalmente para la cama y duermes?

	Vas para cama		Duerme s
1. Antes de las 21 horas	<input type="checkbox"/>	1.	6 horas <input type="checkbox"/>
2. 21 horas	<input type="checkbox"/>	2.	7 horas <input type="checkbox"/>
3. 22 horas	<input type="checkbox"/>	3.	8 horas <input type="checkbox"/>
4. 23 horas	<input type="checkbox"/>	4.	9 horas <input type="checkbox"/>
5. Media noche	<input type="checkbox"/>	5.	10 horas <input type="checkbox"/>
6. 1 de la mañana	<input type="checkbox"/>	6.	11 horas <input type="checkbox"/>

7. Después de la 1

7. Más de 11

5. ¿Durante la semana, dónde comes normalmente?

	Desayuno	Comida	Cena
1. En casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. En el comedor de la escuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. En el bar de la escuela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. En la escuela pero llevo la comida de casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. En un café/restaurante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. En la calle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. No tomo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. De la lista que sigue indica la regularidad con que consumes los siguientes productos:

	Más de una vez por día	Una vez por día	Una o algunas veces por semana	Raramente o nunca
1. Café	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Cerveza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Coca-Cola / Refrescos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Zumos de fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dulces (chocolates, caramelos, chicles, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Bollos o pastelería	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Hamburguesas, perritos calientes, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Patatas fritas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vegetales	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Pizzas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. a) ¿Fuera de las horas de clase realizas actividades físico/deportivas **sin ser** en clubes o asociaciones, como por ejemplo: pasear, correr, andar en bicicleta, nadar, jugar al fútbol en la calle, jugar al baloncesto en el parque, jugar al voleibol en el jardín o en la playa, etc.? (**Considera sólo las actividades que practicas con una duración superior a 20 minutos**)

1. Nunca
2. Menos de una vez por semana
3. Una vez por semana
4. 2 a 3 veces por semana
5. 4 a 6 veces por semana
6. Todos los días

b) Si practicas habitualmente alguna de estas actividades físico/deportivas, indica cuál es esa actividad.

R:

8. a) ¿Practicas alguna actividad físico/deportiva **en un club o colectivo fuera de la Escuela**, bajo la dirección de un profesor, entrenador, monitor, instructor, etc.?

1. Nunca
2. Menos de una vez por semana
3. Una vez por semana
4. 2 a 3 veces por semana
5. 4 a 6 veces por semana
6. Todos los días

b) Si practicas alguna actividad indica cuál o cuáles son esas actividades.

9. a) ¿Participas en las actividades del Deporte Escolar?

1. Sí ¿En qué deporte? _____
2. No

b) Si contestaste sí, ¿cuántas veces entrenas por semana?

1. Menos de una vez por semana
2. Una vez por semana
3. 2 veces por semana
4. 3 veces por semana
5. 4 veces por semana
6. 5 veces por semana

10. a) Si participas actualmente en competiciones, indica el nombre del o de los deportes que practicas, di también la edad con la que comenzaste la competición o te inscribieron en la federación.

Deporte	Edad
Comencé la competición de _____	con la edad de _____ años.
Comencé la competición de _____	con la edad de _____ años.
Comencé la competición de _____	con la edad de _____ años.

- b) ¿Existen actividades deportivas que hayas practicado pero que abandonaste? Indica la edad con que comenzaste y abandonaste su práctica.

Deporte	Edad
Comencé la competición de _____	con la edad de _____ años,
termine	con la edad de _____ años.
Comencé la competición de _____	con la edad de _____ años,
termine	con la edad de _____ años.
Comencé la competición de _____	con la edad de _____ años,
termine	con la edad de _____ años.

11. Si practicas regularmente actividades físico/deportivas, ¿cuánto tiempo dedicas por semana a la práctica de esas actividades (**en el club, en el deporte escolar o en los tiempos libres**), a punto de acabar **cansado y sudando**?

1. Aproximadamente ½ hora
2. Aproximadamente 1 hora
3. Aproximadamente 2 a 3 horas
4. Aproximadamente 4 a 6 horas
5. 7 Horas o mas

12. ¿Qué piensas de tu estado de salud?

1. No tengo muy buena salud
2. Tengo una salud normal
3. Tengo una buena salud
4. Tengo muy buena salud

13. Compárate con los/las de tu edad. Escoge el cuadrado que parezca representarte mejor en la escala. Por ejemplo, si tienes el pelo más claro que oscuro coloca la cruz así:

Pelo claro	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pelo oscuro
1. Tengo buenas cualidades atléticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No tengo buenas cualidades atléticas
2. Soy ligero/a y elegante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy de movimientos torpes
3. Soy ágil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy descoordinado
4. Estoy en forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Me canso fácilmente
5. Soy rápido(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy lento(a)
6. Soy fuerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy débil
7. Soy valiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy miedoso/a
8. Soy muy grande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy muy pequeño/a
9. Estoy muy delgado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Soy demasiado gordo(a)
10. Estoy satisfecho(a) con mi apariencia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	No estoy satisfecho(a) con mi apariencia

14. ¿Qué piensas de la Escuela?

- 1. No me gusta nada
- 2. No me gusta mucho
- 3. Me es indiferente
- 4. Me gusta bastante
- 5. Me gusta mucho

15. ¿Qué piensas sobre las clases de Educación Física?

- 1. No me gusta nada
- 2. No me gusta mucho
- 3. Me es indiferente
- 4. Me gusta bastante
- 5. Me gusta mucho

16. ¿Qué piensas de la práctica regular de actividades físico/deportivas?

- 1. No me gusta nada

- 2. No me gusta mucho
- 3. Me es indiferente
- 4. Me gusta bastante
- 5. Me gusta mucho

17. Cuando estás con tus amigos, ¿practicar alguna actividad físico/deportiva (en el tiempo libre, deporte escolar, vacaciones, horas libres en la escuela, etc.)?

- 1. Nunca
- 2. Algunas veces
- 3. Normalmente
- 4. Muchas veces
- 5. Siempre que estoy con mis amigos

18. Consideras que tus amigos:

- 1. Nunca practican actividades físico/deportivas
- 2. Algunas veces practican actividades físico/deportivas
- 3. Normalmente practican actividades físico/deportivas
- 4. Practican casi todos los días actividades físico/deportivas
- 5. Practican diariamente actividades físico/deportivas

19. Si practicas actividades físicas/deportivas, ¿quién fue la persona, o personas, que más te influyeron para comenzar?

- 1. Nunca sentí ninguna influencia, comencé porque quise
- 2. Mis padres
- 3. El/los profesor/es de Educación Física
- 4. Mis amigos
- 5. Mi novio/a
- 6. El médico – recomendación médica
- 7. La publicidad que promueve el deporte y la actividad física

20. Vamos ahora a preguntarte sobre lo que sientes al practicar un deporte o realizar una actividad físico/deportiva. Para cada cuestión señala en el cuadrado aquello que representa mejor lo que sientes cuando tienes éxito en el deporte o en la actividad físico/deportiva. **Si no practicas ningún deporte o actividad físico/deportiva pasa a la pregunta 22** (para responder no es necesario que

practiques deporte en un club deportivo, basta con que lo hagas en la calle o en cualquier otro lugar con regularidad)

	Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia
Me siento perfectamente realizado:				
1. Cuando soy el único capaz de realizar una actividad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Cuando aprendo una actividad nueva y eso me anima a realizar más	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Cuando consigo hacerlo mejor que mis compañeros o compañeras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Cuando los otros no son capaces de hacerlo tan bien como yo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cuando aprendo a hacer cualquier cosa divertida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cuando los otros se equivocan y yo no	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Cuando aprendo una habilidad nueva esforzándome mucho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Cuando me esfuerzo realmente mucho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cuando marco más puntos, goles,...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Cuando soy el mejor o la mejor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Cuando siento/comprendo bien una actividad que aprendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Cuando hago lo mío mejor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21. Te proponemos una lista de diferentes razones para practicar deporte. Indica el grado de importancia que les atribuyes.

	Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia
Yo practico deporte porque:				
1. Mis amigos practican ese deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Deseo realizar una carrera deportiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me gusta conocer otras personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Quiero hacer algo que es bueno para mi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Me gusta competir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quiero estar en forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Me relaja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me divierto practicando una actividad o ejercicio físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Me gusta formar parte de un equipo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mi familia quiere que participe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Puedo tener un cuerpo "en forma"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Puedo ganar dinero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Es apasionante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anexos

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14. Es físicamente atractivo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Puedo encontrar amigos | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Me da la posibilidad de esforzarme al máximo | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

22. Si no practicas ningún deporte, di una o varias razones, o dificultades que lo expliquen.

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. No tengo tiempo | <input type="checkbox"/> |
| 2. No me gusta sudar | <input type="checkbox"/> |
| 3. No estoy en forma | <input type="checkbox"/> |
| 4. No tengo habilidad | <input type="checkbox"/> |
| 5. Los otros son mejores | <input type="checkbox"/> |
| 6. Tengo limitaciones físicas | <input type="checkbox"/> |
| 7. Tengo vergüenza | <input type="checkbox"/> |
| 8. Dificultades económicas | <input type="checkbox"/> |
| 9. Mis padres no me dejan | <input type="checkbox"/> |
| 10. Hay cosas más interesantes | <input type="checkbox"/> |

23. Señala en los cuadrados la importancia que le atribuyes a cada frase.

	Muy Importante	Importante	Poco Importante	Sin Importancia
Qué importancia tiene para ti:				
1. Ser bueno en el mayor número de asignaturas posibles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ser bueno en el deporte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ser popular entre los niños	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ser popular entre las niñas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tener buen aspecto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Estar en forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. ¿Cuál es la profesión actual de tu padre o de la persona, de sexo masculino, responsable de ti?

R:

25. ¿Cuál es la profesión actual de tu madre o de la persona, de sexo femenino, responsable de ti?

R:

26. ¿Tus padres, o personas responsables de ti, practican deporte?

Tu padre, o persona responsable de ti, del sexo masculino:

- 1. Nunca.
- 2. Una vez de tiempo en tiempo o únicamente durante las vacaciones.
- 3. Por lo menos una vez por semana durante todo el año.
- 4. No sé.

Tu madre, o persona responsable de ti, del sexo femenino:

- 1. Nunca.
- 2. Una vez de tiempo en tiempo o únicamente durante las vacaciones.
- 3. Por lo menos una vez por semana durante todo el año.
- 4. No sé.

27. Tu sexo

Masculino

Femenino

28. Peso y altura

1. Peso _____ kg

2. _____ m
Altura

29. Fecha de nacimiento

Día Mes Año
 / /

Gracias por tu colaboración.

Anexo II. Cuestionario de padres

RED EUROAMERICANA DE ACTIVIDAD FÍSICA, EDUCACIÓN Y SALUD

Cuestionario internacional sobre Educación Física, salud y estilo de vida

Este cuestionario se destina a un estudio sobre la Educación Física, la salud y el estilo de vida. Para eso le pedimos su colaboración. Le agradecemos que conteste con precisión y sinceridad. Queremos conocer su opinión.

Los datos serán tratados con confidencialidad y no es necesario identificarse, siendo las respuestas individuales sólo conocidas por el equipo de investigadores. La única relación identificada es la de padres e hijos.

Gracias por cubrir el cuestionario y por participar en la investigación.

--	--	--

1. Este cuestionario fue respondido por:

1. Padre

2. Madre

3. Otro Parentesco

¿Cuál? _____

2. Edad:

_____ Años

3. Peso y altura:

3.1 Peso _____ kg **3.2** Altura _____ m

4. Titulación académica y profesión:

4.1. Titulación _____ **4.2.** Profesión _____

Por favor responda a las preguntas marcando una cruz o escribiendo la respuesta en el espacio adecuado.

5. Lea la lista de abajo y señale en los pequeños cuadrados las actividades que practica en sus tiempos libres.

	Todos los días	Casi todos los días	Algunas veces	Muy raramente	No lo hago
1. Oír música	<input type="checkbox"/>				
2. Tocar un instrumento o cantar	<input type="checkbox"/>				
3. Ver televisión o vídeo	<input type="checkbox"/>				
4. Convivir con los amigos	<input type="checkbox"/>				
5. Pasar el tiempo con mi compañero o compañera	<input type="checkbox"/>				
6. Jugar a las cartas o juegos de vídeo	<input type="checkbox"/>				
7. Leer (libros, revistas o comics)	<input type="checkbox"/>				
8. Practicar deporte, dirigido por un entrenador o participar en competiciones deportivas	<input type="checkbox"/>				
9. Asistir a acontecimientos deportivos	<input type="checkbox"/>				
10. Ayudar a los hijos a realizar las tareas escolares	<input type="checkbox"/>				
11. Salir a bailar de noche	<input type="checkbox"/>				
12. Participar en actividades del tipo "Arte y Expresión" (fotografía, bricolaje, costura, etc.)	<input type="checkbox"/>				

Anexos

13. Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	<input type="checkbox"/>				
14. Pasear o ver tiendas	<input type="checkbox"/>				
15. Ir al cine, conciertos, teatro	<input type="checkbox"/>				
16. Hacer trabajos de voluntariado (en una institución de solidaridad social)	<input type="checkbox"/>				
17. Realizar la limpieza de la casa	<input type="checkbox"/>				
18. Participar en actividades asociativas (clubes, asociaciones, etc.)	<input type="checkbox"/>				
19. Visitar a personas conocidas (amigos)	<input type="checkbox"/>				
20. Practicar un deporte o actividad física no dirigido por un entrenador u otro técnico cualificado	<input type="checkbox"/>				

6. Lea la lista de abajo y señale las actividades físico/deportivas que practica regularmente y con qué frecuencia e intensidad

Actividades	Actividad en que participa	Número de veces que participa por semana	Duración de cada sesión					
			Hasta 30 minutos	1 hora	1 hora y media	2 horas	2 horas y media	3 horas o más
1. Andar en bicicleta	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bailar	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Deportes ecuestres	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pesca	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Arreglar el jardín	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Fútbol	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Baloncesto	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Balonmano	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Voleibol	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Otros juegos de equipo (sin ser Fútbol, Baloncesto, Balonmano o Voleibol)	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Golf	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Montañismo, escalada,	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

orientación

13. Aeróbic, Step, actividades de grupo en gimnasios	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
14. Musculación, cardio-fitness	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
15. Artes marciales	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
16. Juegos de raqueta (Tenis, Badminton, Squash, ping-pong)	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
17. Natación	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
18. Hidrogimnasia	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
19. Correr (jogging)	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
20. Caminar	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
21. Canoa, remo, vela	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
22. Otra actividad	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						
_____	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>						

7. ¿Participa en alguna de las actividades antes referidas a nivel competitivo?
 Si No

8. Si respondió afirmativamente, indique cuál es esa actividad.

9. De las siguientes afirmaciones, ¿cuál es la que mejor describe su situación?

Actualmente ...

1. ... no soy muy activo(a) físicamente y no pretendo cambiar en los próximos 6 meses
2. ... no soy muy activo(a) físicamente, pero estoy pensando en volverme más activo(a) en los próximos meses
3. ... no soy muy activo(a) físicamente, pero estoy determinado(a) a volverme más activo(a) en los próximos meses
4. ... soy bastante activo(a) físicamente, pero apenas hice nada en los últimos 6 meses
5. ... soy bastante activo(a) físicamente desde hace más de 6 meses
6. Acostumbraba a ser bastante activo(a) físicamente desde hace un año, pero en los últimos meses he sido poco activo(a)
7. No sé

10. En relación a su vida académica, ¿tuvo la asignatura de Educación Física?

Si No

(Si no tuvo la asignatura de Educación Física, pase a la pregunta número 14)

11. ¿En qué curso? Enseñanza primaria A partir de 5° curso

12. Tomando como referencia su experiencia personal como alumno, ¿cómo clasifica la Educación Física en la Escuela (o escuelas) a las que asistió?

- 1. Muy mala
- 2. Mala
- 3. Ni mala, ni buena
- 4. Buena
- 5. Muy buena

13. Diga la importancia que los factores abajo explicitados tuvieron para la formación de su opinión.

	Sin Importan cia	Poco Importa nte	Ni poco ni muy Importan te	Muy Importa nte	Totalmen te Importan te
1. La competencia, personalidad y actitud del profesor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Los beneficios adquiridos (aprendizaje motor, condición física, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. La convivencia/relación con los compañeros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Las condiciones materiales/instalaciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Los contenidos (actividades enseñadas y aprendidas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. La organización de la Escuela/Educación Física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Las características de las clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Otro ¿Cuál?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. En relación a la existencia de la asignatura de Educación Física en el currículo escolar de su educando, considera que esta disciplina debe **(Escoja la afirmación con la cual está más de acuerdo):**

- 1. Ser obligatoria y sujeta a evaluación como cualquier otra asignatura
- 2. Ser obrigatoria pero sin que los alumnos sean evaluados

- 3. Ser optativa
- 4. No debe existir
- 5. No tengo opinión sobre este asunto

15. En su opinión ¿para qué sirve la asignatura de Educación Física? (Escoja la afirmación con la cual está más de acuerdo):

- 1. Para liberar las energías, para que los alumnos puedan estar más atentos en otras asignaturas
- 2. Para promover en los alumnos el aprendizaje y perfeccionamiento de las técnicas deportivas
- 3. Para que los alumnos aprendan a tener una buena conducta moral
- 4. Para promover en los alumnos estilos de vida activos y saludables
- 5. Para proporcionar a los alumnos momentos de relajación y divertimento
- 6. No tengo opinión

16. A continuación va a encontrar una serie de aprendizajes que pueden adquirirse en la asignatura de Educación Física. Escoja los dos que considere más adecuados para la formación de su educando.

Las clases de Educación Física deben contribuir para que su educando aprenda:

- 1. Practicar juegos con pelota (ej. Fútbol, Baloncesto,...) de forma técnicamente correcta
- 2. Jugar tanto con los mejores como con los peores
- 3. Organizar su propio entrenamiento de resistencia (de larga duración)
- 4. Practicar atletismo de forma técnicamente correcta (carrera, saltos, lanzamientos, etc)
- 5. Sentirse bien con su cuerpo
- 6. Practicar gimnasia de aparatos de forma técnicamente correcta
- 7. Que le guste ejercitar el cuerpo
- 8. Relación entre el ejercicio físico y la salud
- 9. Practicar deporte con personas del “sexo opuesto”
- 10. Desempeñar diferentes papeles en las actividades deportivas (entrenador, árbitro, directivo,...)
- 11. Analizar reportajes deportivos (en la TV, radio, periódicos)
- 12. Interesarse por otros deportes diferentes a los que prefiere

17. Considera que su educando(a) es un(a) joven:

- 1. Muy activo(a)
- 2. Activo(a)
- 3. Suficientemente activo(a)
- 4. Poco activo(a)

5. Sedentario(a)

18. ¿Qué piensa de la práctica regular de actividades físico/deportivas? (Escoja las 2 afirmaciones que considere más importantes)

- 1. Ayuda a aliviar la tensión, relaja
- 2. Contribuye a mantener un buen estado de salud
- 3. Es muy importante para socializarse con otras personas
- 4. Ayuda a perder peso
- 5. Proporciona momentos de diversión, aventura, excitación
- 6. Es importante para estar en forma físicamente
- 7. La competición es estimulante
- 8. Ayuda a trabajar mejor, a estar más concentrado
- 9. No tengo opinión sobre esto

19. Muchos factores contribuyen para que una persona no se ejercite físicamente. De la lista que sigue, ¿cuáles son los que mejor se ajustan a Vd. mismo? (Escoja solo 2 factores)

- | | | | |
|-----------|---|-----------|---------------------------------------|
| a) | 1. No soy deportista <input type="checkbox"/> | b) | No se aplica <input type="checkbox"/> |
| | 2. Tengo vergüenza <input type="checkbox"/> | | |
| | 3. Es demasiado caro <input type="checkbox"/> | | |
| | 4. No tengo buena salud <input type="checkbox"/> | | |
| | 5. No tengo tiempo para eso <input type="checkbox"/> | | |
| | 6. No tengo energías suficientes <input type="checkbox"/> | | |
| | 7. No existen infra-estructuras donde vivo <input type="checkbox"/> | | |
| | 8. Tengo miedo de lesionarme <input type="checkbox"/> | | |
| | 9. Soy mayor para eso <input type="checkbox"/> | | |
| | 10. Prefiero hacer otras cosas <input type="checkbox"/> | | |
| | 11. No necesito mas práctica <input type="checkbox"/> | | |
| | 12. El ejercicio físico es una pérdida de tiempo <input type="checkbox"/> | | |
| | 13. Otra razón: <input type="checkbox"/> | | |

20. Muchos factores influyen en su salud. En la lista siguiente se presentan algunos de esos factores. ¿Cuáles piensa que podrían tener una mayor influencia en la salud? (Escoja solo 2 factores)

- 1. Alimentación
- 2. Peso
- 3. Tabaco

- 4. El medio ambiente
- 5. Actividad física/ejercicio
- 6. Consumo de alcohol
- 7. Estrés
- 8. Herencia genética
- 9. Soporte familiar y de los amigos
- 10. No sé

21. ¿Qué piensa de su estado de salud?

- 1. No me siento con muy buena salud
- 2. Me siento con una salud razonable
- 3. Me siento con buena salud
- 4. Me siento con muy buena salud

22. Tomando como referencia la práctica de actividades físico/deportivas que realiza, ¿cómo se clasifica?

- 1. Muy activo(a)
- 2. Activo(a)
- 3. Suficientemente activo(a)
- 4. Poco activo(a)
- 5. Sedentario(a)

Gracias por su colaboración.